

Selecciones

JUNIO 2021
READER'S DIGEST

La revolución de la bicicleta
en tiempos de pandemia

PÁGINA 58

EXTRAORDINARIOS
USOS

DE COSAS
COMUNES

PÁGINA 80

Irlanda del Norte:
en la tierra
de los gigantes

PÁGINA 96

¡Hombre al agua!
Perdido
en alta mar

PÁGINA 104

30 PAUTAS QUE TE AYUDARÁN
A VIVIR MÁS AÑOS

PÁGINA 40

10 COSAS	10
SONRÍE	14
GAJES DEL OFICIO	94
CITAS CITABLES	126



El limón,
potente
desinfectante

3,85 €



Le invitamos a desafiar los límites del tiempo

AUSTRAL
Reloj Multifunción

Para hombres que
viven la vida como
una gran aventura



Exclusiva trasera
personalizada con
el mapa de la Antártida

ACERO
QUIRÚRGICO
100%

ACABADO
ORO
ROSA DE
1ª LEY

10 ATM
—
100 m

SOLO 10€ AL MES
SIN INTERESES
(precio final 360€)


LANSCOTTE

Firma suiza. Diseño exclusivo

- **Dial en 4 alturas** color azul austral que combina 3 guillochés
- **Caja 100% Acero 316 L** antialérgico y quirúrgico acabado en Oro rosa de 1ª Ley IPRG
- **Agujas e indexes luminiscentes**
- **3 subesferas multifunción** (día de la semana/24 h/ 2º huso horario)
- **Cristal mineral** plano endurecido
- **Bisel** exterior y Pulsador superior acabados en azul IP Blue
- Ventana de **calendario**
- **Correa** de Piel auténtica en acabado azul austral
- **WR: 10 ATM**
- **Diámetro: 48 mm**
- Presentación en **estuche de lujo con sus Certificados y Garantía Internacional**



Consígalo ahora con todas las Garantías de Galería del Coleccionista

- ✓ **Envío Gratis a domicilio**
- ✓ **15 días de Examen sin compromiso**
- ✓ **100% Garantía de Satisfacción**

- ✓ **Cómodas cuotas sin intereses**
(36 mensualidades de solo 10€)
- Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

902 107 902



**GALERIA
DEL COLECCIONISTA**

Avda. de Manoleras, 50 • 28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

EQ57

QUERIDOS LECTORES

El vaso medio lleno

LEGAMOS AL mes de junio con una sensación ambivalente. Por un lado, la euforia por la vacunación que va llegando con cuentagotas a la población, y por otro, la constatación de que debemos seguir siendo prudentes y no estropearlo todo al final. Porque hace solo un año comenzaba el primer verano de la pandemia, después del cual nos dimos cuenta de todo lo que nos quedaba por delante. Pero como siempre queremos ver el vaso medio lleno, este mes destacamos uno de los efectos beneficiosos que ha generado esta crisis sanitaria sin precedentes, como es el descubrimiento para muchos, o redescubrimiento para otros, del placer de pedalear. La bicicleta como medio de transporte, pero también como poderosa

forma de libertad y medio para mantener nuestro corazón y mente activos. Se ha producido un crecimiento increíble del ciclismo por toda Europa, aunque ya había países que utilizaban mucho la bicicleta, y la tendencia ha venido para quedarse. No dejes de leer “El poder de pedalear” (pág. 58).

Además, este mes hablamos de maneras sencillas de aumentar nuestra esperanza de vida, pero sobre todo, de hacerlo con calidad (“Pasos para una vida más larga”, pág. 40).

Viajamos desde el sofá de casa, al menos de momento, por una serie de asombrosos paisajes costeros (“De costa a costa”, pág. 66) o visitamos la tierra donde conviven historia y mitos: Irlanda del Norte (“En la tierra de los gigantes”, pág. 96). ¡Y esto es solo el principio!

¡Feliz lectura y feliz mes de junio! 🍷

Natalia Alonso,
DIRECTORA

Puedes escribir a
redaccion@selecciones.es



CONTENIDOS

Artículos

EN PORTADA

80 Usos increíbles de cosas corrientes

Ahorra tiempo y dinero con estos ingeniosos consejos.

40 Pasos para la longevidad

Treinta formas extra de alargar nuestra esperanza de vida.

DRAMA EN LA VIDA REAL

50 Una mujer contra un puma

Se enfrentó al gran felino para proteger al grupo de niños de guardería al que cuidaba.

58 El poder de pedalear

La pandemia también ha descubierto o redescubierto para muchos europeos el placer de moverse en bicicleta.

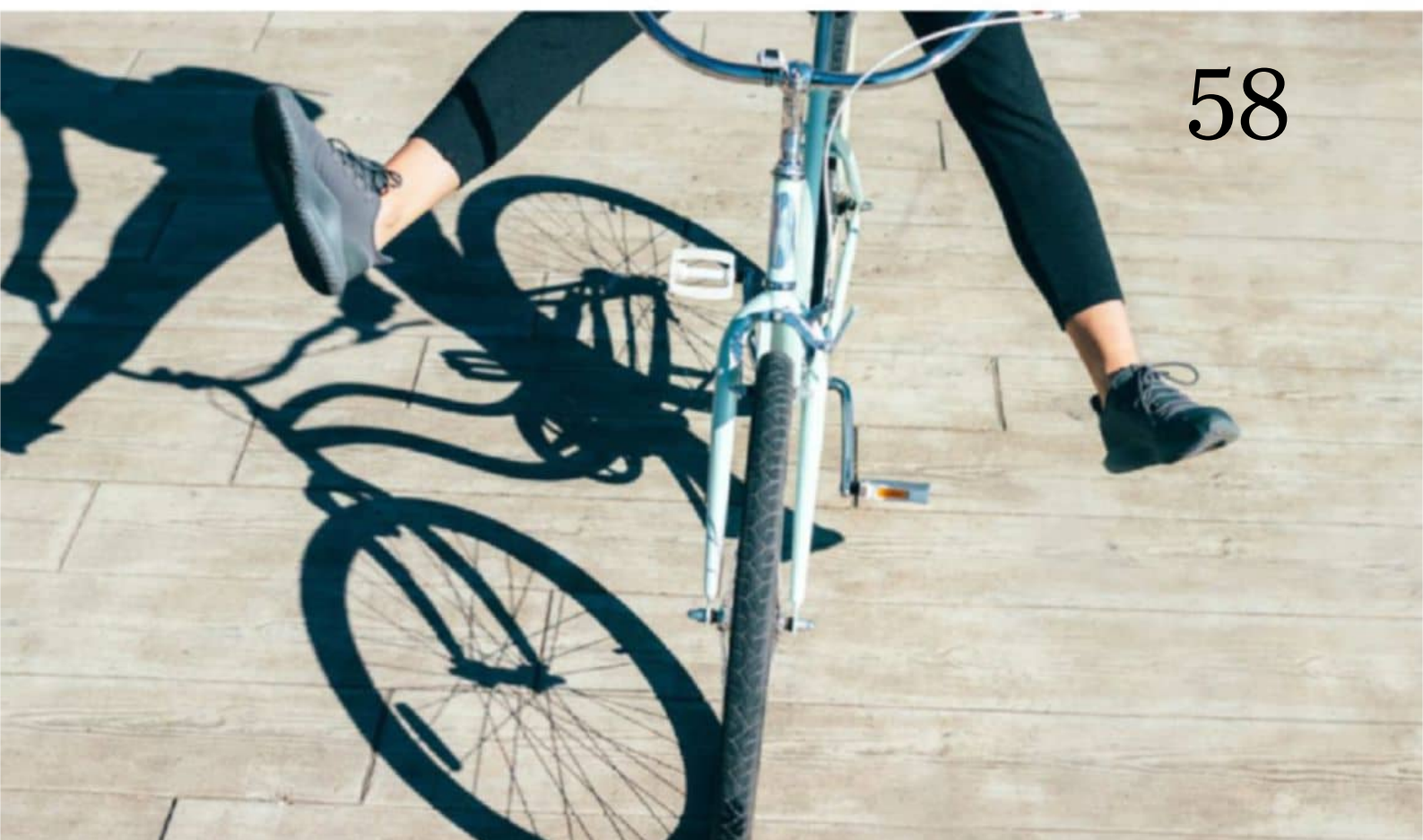
66 De costa a costa

Quienes visitan estos destinos costeros caen rendidos ante su belleza.

72 Vencer el cáncer de vejiga

La clave es la detección temprana, y eso depende en buena medida de cada uno de nosotros.

58



90 **El pañuelo de bolsillo
está de vuelta**
Se reían por esta costumbre.
Ahora es mi momento.

96 **En la tierra
de los gigantes**
La costa de Irlanda del Norte
es un lugar donde conviven
historia y mitos.

SECCIÓN DE LIBROS

104 **Perdido en alta mar**
Nadie lo vio caer al mar en
mitad de la noche. ¿Cuánto
tiempo podría sobrevivir en
aquel mar agitado?



PORTADA: © GETTY IMAGES

Secciones

- 1 **Queridos lectores**
- 4 **Mira el mundo**
- 10 **10 cosas** Globos aerostáticos
- 12 **Mascotas**
Elige gato
- 18 **Salud**
Telemedicina, pros y contras
- 26 **Misterio médico**
Algo en el ojo
- 30 **Buenas noticias**
- 33 **A través de la historia**
Arte en paredes
- 34 **Foco** Bonnie Tyler
- 38 **Termina esta frase**
Mi madre siempre decía...

Favoritos

- 9 **Cartas**
- 14 **Sonríe**
- 20 **Noticias de la medicina**
- 23 **Entre niños**
- 29 **La risa, remedio infalible**
- 37 **Así es la vida**
- 94 **Gajes del oficio**
- 120 **Rompecabezas/Sudoku 6x6**
- 122 **Soluciones**
- 123 **Vocabulario**
- 125 **Trivial**
- 126 **Citas citables**
- 127 **Próximo mes**
- 128 **Última risa**



A woman with dark hair, wearing a blue sleeveless top, is partially visible behind a large, leafy green tree. In the background, a colorful mural with various patterns and colors is visible. The scene is outdoors, with a mix of greenery and urban art.

MIRA EL MUNDO...

Pasa la página ➔

...DE OTRA MANERA

El mercado de Kensington, en Toronto (Canadá), ha sido siempre famoso por su escena artística local, pero cuando el grupo activista “Streets are for People” (Las calles son para la gente), ahora inactivo, creó su primer coche-jardinería en 2006, no podía imaginar que la idea se convertiría en hito de la ciudad y atracción turística internacional. Quince años, varios coches de repuesto, varias plazas de aparcamiento, innumerables discusiones con los funcionarios locales y un puñado de trabajos de pintura después, el “Coche Jardín del Mercado de Kensington” ahora no solo tiene la aprobación de la ciudad, sino también ¡permiso de aparcamiento!



Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica en 27 ediciones
y 11 idiomas.**

© 2021 Global Family Editions (Reader's Digest)

Se prohíbe la reproducción total o parcial, en cualquier forma, del contenido editorial de este número. Acogido a la protección de las Convenciones de Berna, Interamericana 1946, Universal 1952/Acta de París 1971 sobre derechos de autor.

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK



www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidenta y directora ejecutiva

Bonnie Kintzer

Directora editorial, ediciones internacionales

Bonnie Munday

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escribenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

SÍGUENOS EN TWITTER



@SeleccionesRd

CARTAS

Meteorología y calentamiento

He sido piloto de línea aérea y siempre me ha apasionado la meteorología. Les escribo respecto al reportaje “Una repentina riada”, de abril. Recuerdo que aquel día estaba pendiente de la concentración de vientos, humedad y energía del Mediterráneo sobre Mallorca, igual que de la evolución del Chorro/JetStream/Jato en los niveles altos de la atmósfera, que es el que crea la inestabilidad. El problema de la riada de Sant Llorenç fue una circunstancia muy local. Lo mismo ocurre con el asunto del “calentamiento global”. No creo que haya un calentamiento global, sino un “NO” enfriamiento global, que es muy distinto. La lluvia es la que limpia la atmósfera y la que regula la temperatura del planeta, y nos dedicamos a apartarla de la circulación con embalses por todo el mundo. Es un error. Otro es no comprender por qué desaparecen las nieves de las cumbres, de los glaciares y los polos. Es el agua dulce que el planeta mantiene como reserva y que pone en circulación, estresando el clima. El planeta necesita este agua dulce para mantener su temperatura, y si el ser humano la aparta del ciclo de la lluvia, la tomará de donde pueda. Si rompemos la regularidad de las lluvias, seguiremos disfrutando de los extremos: sequías e inundaciones.



—JUAN A. ORTEGA, *por email*

10 COSAS

Datos sorprendentes sobre globos aerostáticos

Jen McCaffery

1 En 1783, los hermanos Joseph-Michel y Jacques-Etienne Montgolfier lanzaron un globo de 230 kilos sin tripulación en Annonay (Francia), que estuvo en el aire unos diez minutos. Más tarde enviaron una oveja, un pato y un gallo mientras el rey Luis XVI, la reina María Antonieta y 130.000 personas presenciaban el vuelo sobre Versalles. Los animales regresaron a tierra sanos y salvos.

2 Francia fue el epicentro de los vuelos aerostáticos y los estado-





unidenses que vivían en París se sumaron a la moda. “A partir de ahora, los viajeros podrán, literalmente, ir de un país a otro sobre las alas del viento”, escribió el diplomático John Jay, quien demoró las negociaciones del Tratado de París por observar un vuelo.

3 El evento de globos aerostáticos más grande del mundo tiene lugar en Albuquerque (Estados Unidos). En *Mondial Air Balloons*, encuentro internacional de globos aerostáticos que se celebra cada dos años en Lorraine (Francia), se rompió un récord mundial en 2017, cuando se lanzaron unos 450 globos en menos de una hora. Este encuentro comenzó en 1989 con motivo del bicentenario de la Revolución Francesa.

4 ¡Uy! En *El mago de Oz*, cuando Dorothy se sube a un globo aerostático al final de la película para volver a su casa en Kansas, la inscripción sobre el globo dice: “*Feria estatal de Omaha*”, que en realidad está en el estado de Nebraska.

5 Una tradición burbujeante. En Francia, durante el siglo XIX, los globos aterraban a los locales y los pilotos llevaban botellas de champán para compartir al aterrizar.

6 Sin avisar. Una mañana de 2019, el estadounidense Mark Stodolski aterrizó inesperadamente

en una propiedad privada en Massachusetts. Stodolski le regaló una botella de champán al propietario, que se volvió a la cama a seguir durmiendo.

7 ¿Cómo se construyen? El “globo” habitual de 25 metros de altura, confeccionado con nailon o poliéster resistente al calor, se despliega previo al vuelo y se llena parcialmente con aire frío. Antes de partir, el aire se calienta con quemadores de propano bajo la boca del globo.

8 Conducir un globo es muy difícil. A 30 metros de altura el viento puede soplar en dirección este, mientras que a 60 puede soplar en sentido oeste, y es necesario ascender y descender para dar con las corrientes adecuadas.

9 La altura máxima alcanzada en globo aerostático es 21.027 metros, casi el doble de la altitud de crucero de las líneas aéreas comerciales. Este Récord Guinness fue registrado en 2005 por el indio Vijaypat Singhania. A esa altura, se debe usar marcarilla de oxígeno.

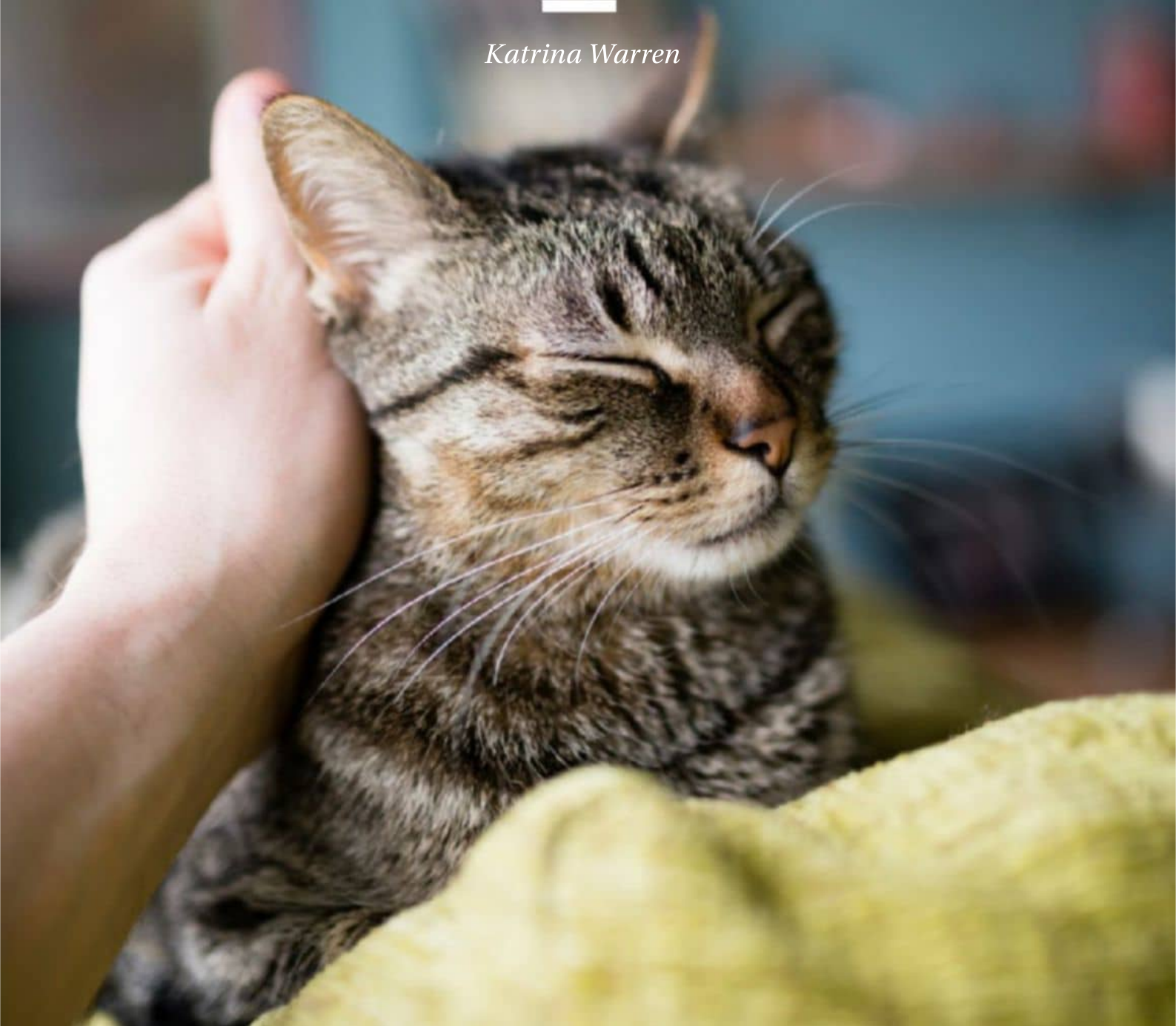
10 Otro récord. En 1991, el empresario británico Richard Branson y el ingeniero sueco Per Lindstrand fueron los primeros en cruzar el Pacífico en globo. Desde Japón recorrieron más de 7.565 kilómetros en unas 46 horas. Aterrizaron en un lago congelado en Canadá. 🇨🇦

MASCOTAS

Por qué los gatos son buenas mascotas

*Son grandes compañeros y fáciles de cuidar.
¿Se puede pedir más?*

Katrina Warren



MLOS GATOS suelen quedar relegados a un segundo plano como mascota detrás de los perros. Te damos motivos por los que los felinos son una gran opción.

Gatos versus perros

Los amantes de los perros frecuentemente se sorprenden al ver lo amigables y sensibles que pueden ser los gatos.

Beneficios de los felinos

Los gatos pueden ser una excelente alternativa para quienes tienen poco espacio y un estilo de vida ocupado, o para los que viven en pisos. No necesitan una rutina de actividad física como los perros y, además, son tranquilos y limpios. En general, los gatos no necesitan mucha atención y les encanta quedarse solos en casa.

Razas y estilos

Los gatos burmeses, por ejemplo, son amigables y muy similares a los perros, mientras que los siameses suelen ser bastante ruidosos. Los abisinios pueden ser muy activos y los persas disfrutan de estar tranquilos y sin actividad, pero necesitan atención por su largo pelaje. Los gatos rex no pierden pelo, por lo que muchas veces resultan ideales para dueños alérgicos. Lo mejor es investigar el tipo de gato más adecuado

para tu estilo de vida. Tanto de raza pura o cruce, lo importante es que sea sociable. Un gatito callejero puede necesitar muchas atenciones si es asustadizo y no está educado.

Convivencia de gatos y perros

Pueden ser grandes compañeros, sobre todo si llegan a casa a la vez. Cuanto más jóvenes sean, mejor, ya que se familiarizarán pronto.

SI NUNCA HAS TENIDO GATO, HABLA CON PERSONAS QUE LO TENGAN U OFRÉCETE A CUIDAR UNO.

Ideales para niños

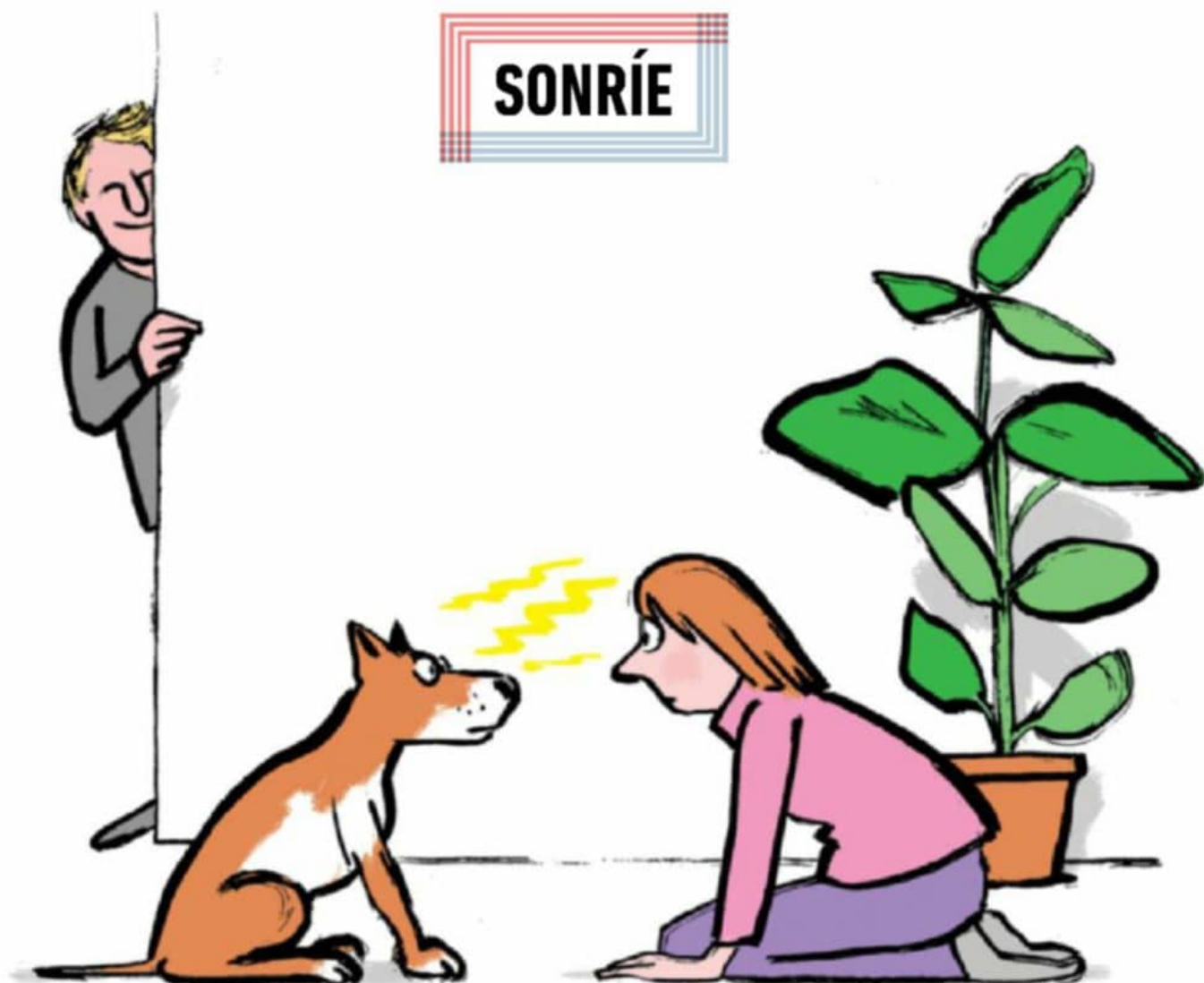
Además de dar la oportunidad de aprender a cuidar a otro ser vivo, los gatos pueden ser muy juguetones e interactivos con los niños.

Ayuda para decidirte

Si nunca has tenido gato, habla con alguien que tenga. Ofrecete a cuidar uno unos días. También puedes visitar un refugio. Puedes sorprenderte al descubrir lo maravillosos que son. 🐾

Katrina Warren es una veterinaria australiana que ha participado en varios programas de televisión sobre mascotas.

SONRÍE



Telepatía perruna

Patricia Pearson

PUEDO CONTAR UNA docena de amigos, todos en la cincuentena, que reaccionaron inexplicablemente a la pandemia adoptando un cachorro. De hecho, yo también lo hice. El año pasado, confinada en casa, con el miedo a salir a la calle sin ponerme antes un traje protector contra materiales

peligrosos, me consumió de pronto el deseo urgente de comprar un pastor australiano de siete semanas. Sin duda, este deseo será objeto de estudios futuros sobre el comportamiento irracional ante una pandemia. Por otro lado, esta raza es una de las más vitales y activas del planeta, mientras que yo soy más bien

tranquila, estudiosa y de mediana edad. Y ya había emprendido este camino antes, con resultados varios.

Mi problema con los perros es que nunca tengo la más remota idea de lo que quieren, y ellos nunca parecen tener la menor idea de lo que les estoy diciendo. Este *impasse* doméstico se hizo legendario en mi familia cuando tuvimos un perro llamado Kevin. Era un cruce de border collie con basenji, lo que significaba que una mitad descendía de una de las razas más inteligentes del mundo y la otra, de una de las más estúpidas. Estaba siempre alerta, pero era incapaz de entender nada. Todo el repertorio comunicativo de Kevin, tanto para comer, hacer ejercicio, pedir permiso para saltar en el sofá, un juguete o, quién sabe, una charla sobre la factura de la luz, consistía en acercarse a mí y mirarme. Hacía esto unas 50 veces al día: mirarme fijamente sin mover un solo músculo e incluso, varios años de convivencia después, seguía sin saber lo que quería. Coexistimos en un estado de profunda incompreensión mutua.

“A veces pienso”, escribí en mi diario, “que realmente no importa que no sepa lo que quiere, porque no tenemos nada en común. Sea lo que sea que quiera será algo que yo no quiero. Probablemente quiere que salga a perseguir ardillas. No quiero”.

Mi marido dejaba que el perro lo mirara fijamente hasta que literalmente se le salían los ojos de las

órbitas y no le preocupaba en absoluto. Se lo llevaba de paseo, le daba de comer y le dejaba dormir en la cama. Así es. Pero yo, como madre, estaba programada para preocuparme por el bienestar de todos.

Una noche dejé a Kevin en casa y, con otros 20 dueños de mascotas con las mismas inquietudes que yo, fue a un taller dirigido por una experta en telepatía para mascotas que esperaba que me explicara el truco para leer la mente de Kevin. Era una ex funcionaria que, aparentemente, había tenido la revelación de que no estaba destinada a trabajar elaborando informes fiscales porque sabía lo que pensaban las mascotas. Llegó a la clase con un delgado gato gris, a quien presentó como su ayudante. El gato pronto se metió en un armario, donde permaneció durante las siguientes dos horas.

“De momento, Moose va a ser invisible un tiempo, pero esto os ayudará a que os acostumbréis a comunicaros con las mascotas a distancia”, nos aseguró nuestra radiante instructora. Asentimos con la cabeza, esperando un mensaje de Moose, como por ejemplo “Sacadme de aquí”. Mientras, nuestra maestra nos explicó lo que sabía sobre comunicación animal. “Lo que más desean los animales en su vida es que les escuchen”, dijo, sentándose en la mesa cruzando las piernas, “especialmente los pájaros. Realmente tienen mucho que decirnos porque viajan por todo el mundo”.

¿Perdona? “No analices; no proceses”, nos advirtió acerca de cómo recibir los mensajes. “Solo tenéis que estar dispuestos a decir: ‘Es real’”.

Nos dividimos por parejas. La mujer a mi lado debía sintonizar con Kevin, que estaba en casa olfateando, y yo debía captar los pensamientos de su gato. Ambas parecíamos horrorizadas, lo que sugería nuestra inseguridad sobre todo esto. Pero habíamos pagado. Entonces le dije que su gato estaba... debajo de la cama... ¿y quería salir? Ella respondió que

“EL PERRO ES FELIZ CON SU PAPEL EN LA VIDA”, NOS INFORMÓ LA EXPERTA EN TELEPATÍA ANIMAL.

Kevin estaba... tumbado delante de la chimenea... y también quería salir.

Expusimos nuestros hallazgos a la clase con complejo de Pinocho.

De vuelta a casa, mi marido me sugirió que contactara con la instructora para una consulta personal con Kevin. No pude resistirme.

Cuando se lo presenté a la telepata, Kevin estaba en el suelo de nuestro comedor resoplando. Le pregunté qué estaba pensando.

“Dice que vosotros, como familia, deberíais relajaros”, nos dijo. Por lo demás, dijo, Kevin está feliz con su papel en la vida: siendo maestro,

ayudando a conectar con nuestras energías, “y recibiendo mensajes de él”. Esto es un círculo vicioso, pensé. ¿Qué mensajes?

Mi marido interrumpió: “Pregúntale a Kevin quién mató al jerbo de nuestro sobrino, ¿él o la *golden retriever* de mi hermana.

Impertérrita, la experta en telepatía le preguntó al profundamente dormido Kevin si era responsable de que el cuerpo de un jerbo apareciera debajo de la cama de mi sobrino el verano pasado. Entonces me miró. “Kevin dice que fue triste, que todo sucedió muy rápido, pero que estaba de espaldas en ese momento”. Al oír esto, mi marido tuvo que salir de la habitación por la risa.

Mientras, se ofreció a sintonizar con la perra, porque tal vez Kevin estaba eludiendo su responsabilidad. Momentos después, anunció que sí, que la *golden retriever* había matado al jerbo, “y no lo siente”.

Le di las gracias a la experta en telepatía de mascotas y llamé corriendo al trabajo de mi hermana. “¡Tu perra lo hizo y no se arrepiente!”. Mi hermana se rió tanto que se cayó de la silla.

Esto se convirtió en una anécdota ampliamente compartida por toda la familia, por lo que ahora están expectantes para ver cómo nos va con nuestro nuevo cachorro. Hasta ahora, el hecho de que haya estado entrenándolo con mascarilla no mejora el pronóstico. 💎

CONTAGIA SOLIDARIDAD PARA ACABAR CON EL HAMBRE



Juntos lo conseguiremos
COLABORA

900 811 888 | bizum **33439**
www.manosunidas.org

Manos Unidas
CAMPAÑA CONTRA EL HAMBRE



*Con el enfoque correcto,
las videoconsultas pueden
beneficiarnos a todos*

Telemedicina

Luc Rinaldi

EL AÑO PASADO, el COVID-19 nos obligó a llevar muchos aspectos de nuestras vidas a la esfera de lo virtual, y la salud no fue la excepción. Tuvimos que evitar las salidas no esenciales, como las visitas a hospitales y consultas médicas. Así que los pacientes cambiaron las citas en persona por consultas telefónicas y videollamadas. En Google, las búsquedas relacionadas con la telemedicina se dispararon.

Las consultas virtuales funcionan en muchas situaciones médicas, desde las más sencillas, como la renovación de una receta, hasta el diagnóstico y el tratamiento de alteraciones que dependen del sentido de la vista del médico (conjuntivitis,

erupciones cutáneas, varices) o de la descripción de los síntomas que hace el paciente (dolor de espalda o de garganta). También pueden ser idóneas para el seguimiento de enfermedades crónicas, como la insuficiencia cardíaca congestiva, ya que los especialistas no necesitan llegar a un diagnóstico nuevo sino hacer un seguimiento de síntomas y explicar los efectos secundarios de los medicamentos. Este enfoque resulta también útil en caso de diabetes: se pueden compartir valores de glucemia, dosis de medicamento y otros datos por medios electrónicos para que una enfermera los revise.

Asimismo, es fácil recibir psicoterapia mediante herramientas



ILUSTRACIÓN: DELPHINE MEIER

virtuales, aunque tiene sus desventajas. Los terapeutas pierden de vista detalles del lenguaje corporal que muchas veces proporcionan pistas del paciente. Algunos pacientes —y sanitarios— prefieren este enfoque, señala Annette Totten, profesora en la Universidad de Salud y Ciencias de Oregon, en Estados Unidos, que ha estudiado ampliamente el tema de la telemedicina. “Algunos incluso señalan que esa pequeña distancia estimula la honestidad y reduce la tensión al hablar de temas difíciles”.

Con el enfoque correcto, según sus estudios, la telemedicina beneficia al personal médico y a los pacientes. En primer lugar, permite reducir las hospitalizaciones de modo significativo, lo que aumenta el número de camas disponibles para la gente que necesita cuidados intensivos, crucial durante la pandemia. También resulta cómodo para los pacientes. Michelle Greiver, especialista en atención primaria en Canadá, que trasladó su consulta a la esfera de lo virtual con la pandemia, asegura: “No tienen que interrumpir sus labores profesionales o viajes para ir a consulta”.

Totten recomienda conectarse a la cita con una lista de preguntas y pedir instrucciones por escrito. Lo mejor es comprobar con tiempo que la conexión a Internet y la aplicación de la videollamada funcionan.

Sin embargo, en ocasiones la telemedicina no es la respuesta. “Llegar al diagnóstico es un arte y los

médicos extraen información de muchos lugares”, afirma Totten. “En ciertos casos, se requiere el sentido del tacto o del olfato, que no podemos activar durante una consulta virtual”. Por ejemplo, los médicos suelen utilizar las manos para evaluar potenciales tumores, hernias y fracturas.

En el ámbito de la salud materna, las mujeres embarazadas aún deben acudir a consulta en persona. Lo mismo ocurre después de dar a luz, ya que los bebés no pueden expresar

EN GOOGLE, LAS BÚSQUEDAS RELACIONADAS CON LA TELEMEDICINA SE DISPARARON EN UN AÑO.

sus inquietudes y por lo general necesitan recibir vacunas. Además, las urgencias médicas, como las fracturas de huesos, la dificultad respiratoria prolongada y los síntomas de infarto o evento cerebrovascular, sin duda requieren una visita a urgencias.

Para Greiver, el uso de la telemedicina se prolongará más allá de la pandemia. En su consulta de atención primaria, explica, casi todos los casos pueden resolverse por vía telefónica. “No creo que el número de consultas en persona alcance el nivel de antes. No es indispensable para proporcionar la mejor atención”. 

Noticias DEL **MUNDO DE LA MEDICINA**



Actividad física contra el deterioro cerebral

A medida que envejecemos sufrimos cierto deterioro cognitivo. Sin embargo, si tienes dificultades de comprensión, expresión o memoria que superan lo esperado para tu edad,

consulta a tu médico, ya que puede tratarse de un cuadro de deterioro cognitivo leve (DCL). Este problema aumenta el riesgo de desarrollar demencia. Sin embargo, en un estudio coreano en el que participaron cerca de 250.000 personas con DCL, aquellos que practicaban actividad física más de una vez por semana registraban una probabilidad un 18 por ciento menor de desarrollar Alzheimer. La actividad física puede protegernos de estos problemas, tanto al aumentar el flujo de sangre al cerebro como al contribuir con la producción de moléculas que ayudan al crecimiento de neuronas.

Complejos multivitamínicos

Millones de personas tomamos multivitaminas todos los días por sus beneficios para nuestra salud. En una investigación dirigida por Harvard, consumidores de estos suplementos calificaron su salud general, de media, con valores un 30 por ciento más elevados que quienes no usaban estos productos. Sin embargo, ambos grupos mostraban en realidad niveles comparables de bienestar, tanto físico como mental. Es posible que aquellas personas con una actitud más positiva se sientan más atraídas a tomar complejos multivitamínicos, o bien que tomar estos productos incentive a mantenerse saludables. En cualquier caso, tal vez no valga la pena gastar en estos productos a

menos que sigas una dieta restrictiva (por ejemplo, una dieta vegana o sin gluten), estás embarazada o tengas algún problema médico que requiera el consumo de suplementos.



Tensión en ambos brazos

Según recomendaciones internacionales, la forma ideal de tomar la presión arterial es realizar la medición en ambos brazos. Pero esto solo sucede la mitad de las veces, con suerte, incluso en la consulta médica. Controlar ambos brazos es importante porque cuando las arterias se endurecen y se vuelven rígidas, un lado suele verse más afectado que el otro de un modo que puede ser detectado en la medición. Una ligera disparidad no es motivo de inquietud, pero una diferencia de 10 mmHg en el valor sistólico puede ser señal de problemas cardiovasculares. La próxima vez que vayas al médico, pídele si puede realizar la medición también en el otro brazo.

Dietas cetogénicas y epilepsia

Aunque las dietas *keto* o cetogénicas son una moda hoy para perder peso, se han utilizado con éxito durante más de un siglo para reducir episodios convulsivos en niños.

Recientemente se ha demostrado que también resultan efectivas para cerca del 60 por ciento de los adultos que padecen epilepsia resistente a los medicamentos. Las dietas *keto* poseen un alto contenido de grasa y bajo nivel de carbohidratos, lo que fuerza al organismo a usar grasa como fuente de energía en lugar de su fuente predeterminada, es decir, la glucosa que obtiene al descomponer carbohidratos. Aunque no se sabe con certeza por qué este cambio metabólico reduce las convulsiones, efectivamente puede hacerlo. De todas maneras, necesitarás un control y seguimiento de profesionales médicos para implementar estos cambios de forma segura y efectiva.

Alerta por diabetes en perros

Cuando investigadores suecos compararon registros veterinarios de mascotas con los registros médicos de sus dueños, identificaron una tendencia. En un seguimiento a 332.546 parejas humano/mascota durante seis años, los dueños de perros con diabetes registraban una probabilidad un 38 por ciento más elevada de sufrir este problema en sus propios



organismos. Como los perros habitualmente dependen de sus dueños para hacer ejercicio, un nivel insuficiente de actividad física podría ser el principal factor que ambos comparten. En cualquier caso, si el veterinario diagnostica diabetes a tu perro, debes evaluar tu propio estilo de vida y factores de riesgo.

Apnea y salud cardiaca

La apnea obstructiva del sueño afecta aproximadamente a mil millones de personas en todo el mundo. Los músculos de la parte posterior de la garganta se relajan demasiado durante el sueño y se genera un espacio muy estrecho para el paso del aire, de modo que la respiración se detiene y se reanuda con frecuencia, con lo que el ciclo de sueño se ve interrumpido, lo que suele provocar cansancio durante el día. Si no se trata, puede aumentar hasta cinco veces el riesgo de muerte por problemas cardíacos.

En un estudio reciente finlandés se registró la frecuencia cardíaca de los pacientes con apnea obstructiva del sueño durante la noche.

Cuando queda poco oxígeno en el cuerpo y despertamos, se produce un aumento de la actividad en el sistema

nervioso simpático y se liberan hormonas del estrés en el organismo. Cuanto más tiempo se interrumpía la respiración, más rápido latía su corazón y era mayor la variabilidad de la frecuencia cardíaca, lo que, con el tiempo, produce un deterioro del sistema cardiovascular. Los casos leves pueden mejorar con cambios en el estilo de vida, como dejar de fumar o evitar el sobrepeso. Para casos más graves, la solución más efectiva es el uso de dispositivos de presión positiva continua en la vía aérea (CPAP), una máquina que bombea aire en la garganta mediante una máscara.

Los gestos y las agujas

En un estudio estadounidense se pidió a los participantes que pusieran expresiones faciales mientras les ponían inyecciones. Quienes dibujaron en su cara una mueca o una sonrisa auténtica con la boca y los ojos registraron aproximadamente un 40 por ciento menos dolor que aquellos que mantuvieron una expresión estoica.

Alcohol al volante

En muchos países es ilegal conducir con una concentración de alcohol en sangre superior al 0,05 por ciento. Nuevas investigaciones sugieren que la capacidad de procesar movimiento visual se ve afectada con solo un 0,015 por ciento. Si has bebido aunque sea media cerveza, no conduzcas. 🚫



ENTRE NIÑOS



**“¿Seguro que no soy alérgico al brócoli y a las coles de Bruselas?
A lo mejor debería comprobarlo de nuevo”.**

No puedo imaginarme aprender a través de Zoom y ver el interior de la casa de un profesor. Cuando era niño, no sabía ni que los profesores tenían nombre de pila y pensaba que dormían en el colegio.

—ANDREW SCHIAVONE, *humorista*

Hace años llevé a mi hija al parque. Nos detuvimos un rato en el estanque, porque había otros niños dando de comer a los patos. Un niño

se dio cuenta de que mi hija le observaba y le ofreció algunos de sus trozos de pan. “Gracias”, dijo mi hija, y se los comió.

— @WYVERNANDSTAR

En un centro comercial, mi hijo de cuatro años y yo nos encontramos con un antiguo profesor mío del instituto, que nos saludó alegremente. Mi hijo preguntó quién era, y se lo expliqué. Mi

desconcertado hijo preguntó entonces:

—Mamá, ¿cómo puede seguir vivo?

—ANA DÍAZ

Cuando tenía siete años, ayudé a lavar el coche de mi padre. Cuando veía una mancha que no se quitaba con la esponja, cogía una lija. Mi padre nunca más me dejó lavarlo.

—REDDIT.COM

Trabajando desde casa, tenía 15 minutos entre llamadas y fui a jugar con mi hija. Entonces ella me dio un peluche para que lo mirara, dijo que tenía una reunión y se fue.

— @NOTMYTHIRDRODEO

Una mañana, nuestro hijo de tres años se metió en la cama con nosotros. Quería que su padre le leyera Caperucita Roja, pero su padre aún no estaba despierto y ya le había leído el cuento la noche anterior. Nuestro hijo hizo un gesto y dijo: “Papá, es tu responsabilidad”.

—DARLENE WILLIAMS

No hay mejor interpretación que la de un niño que finge quedarse dormido en el coche para que sus padres lo lleven en brazos a casa.

— @DADMANN_WALKING

Mi hermano de cuatro años estaba sentado en el regazo de mi madre mientras miraban las fotos del embarazo de su álbum de bebé.

Pasando la página, le explicaba con ternura: “Aquí es cuando fui al hospital, y luego...”

Mi hermano, rápido en mostrar sus conocimientos médicos, la interrumpió:

—¡Y entonces el médico me sacó de tu boca!

—CORINNE A. GIESBRECHT

Mi hija ha cumplido hoy cinco años. En estos momentos tiene una crisis porque, según ella, “sigue pareciendo de cuatro años”.

— @AOTAKEO

Un día, mi hija de siete años se me quedó mirando fijamente.

Yo: ¿Qué pasa, cariño?

Siete años: ¿Es mi nariz así de rara también?

— @THISONESAYZ

Cuando tuve mi primer perro, yo tenía siete años y él uno, o siete en años de vida perruna. Recuerdo que lloré cuando cumplió dos años, porque no creía que un perro de 14 años querría estar conmigo.

— @TREV97

Mi vecino de cuatro años está encantado de saber que saco a pasear al mismo perro todos los días.

Niño: Parece el mismo perro que la última vez.

Yo: Lo es.

Niño: Papá, ¿es el mismo perro que la última vez!

—MOLLY PRIDDY, *escritora*

EVOLUCIÓN

Desde entonces hasta hoy,
la evolución de **Selecciones**
READER'S DIGEST



Desde las primeras ediciones en
español de los años cuarenta
hasta la actualidad.



Las áreas ciegas en su campo visual apuntaban a un rápido deterioro, pero ¿cuál era la causa?

Algo en el ojo

Lisa Bendall

TRAS LA IRRUPCIÓN de la pandemia, Nida Shahzeb, de 38 años, especialista en redes sociales canadiense se encontraba más ocupada que nunca, trabajando desde casa y cuidando a sus hijos de 11, ocho y cinco años. Aquella primavera, la familia pasó todo el tiempo posible en su patio trasero, donde Shahzeb cuidaba el jardín.

Una noche, en junio pasado, Nida cerró brevemente el ojo derecho mientras usaba el iPad. Y entonces, notó algo extraño al mirar solo con el ojo izquierdo.

“La pantalla aparecía opaca y oscura”, recuerda. Aunque pensó que se debía al cansancio, la situación no mejoró al día siguiente: tenía zonas borrosas en su visión central. No tenía el ojo rojo ni irritado, pero al cabo de un par de días se fue a urgencias.

El médico que la examinó estaba intrigado, así que la envió de urgencia a un oftalmólogo.

Tras dilatar su pupila, el especialista notó que la retina estaba inflamada y atribuyó el problema a un posible síndrome de manchas blancas, alteración oftalmológica caracterizada por la presencia de lesiones profundas en la retina. Sin embargo, no podía determinar las causas. Le indicó a Nida que fuera a un especialista en problemas de la retina



enseguida. Para entonces, ella leía todo lo que podía sobre trastornos oftalmológicos en Internet.

Al día siguiente, acudió a consulta con el Dr. Netan Choudhry, director médico del Centro de Especialistas en Cuerpo Vítreo, Retina y Mácula, en Toronto. El médico explica la urgencia: “Cuando se sufren problemas visuales y no se sabe el porqué, se debe actuar. Es delicado porque algunas alteraciones empeoran rápidamente”.

El síndrome de manchas blancas puede deberse a infecciones virales, enfermedades autoinmunes o hasta linfoma, y aunque algunos trastornos se corrigen de espontáneamente, otros pueden producir ceguera permanente si no se tratan.

Mediante una tomografía de coherencia óptica, que se basa en los principios de la ecografía ocular y consiste en dirigir ondas de luz al ojo para obtener imágenes en alta resolución de la retina, el equipo médico determinó que la mácula de Nida, estructura de suma importancia situada en el centro de la retina, estaba inflamada. Como la paciente era joven y se encontraba en buen estado de salud, el detonante más probable era una infección viral. Bastaría con un tratamiento de corticoesteroides para calmar la inflamación. El médico le hizo la receta y le pidió que volviera en unos días.

En ese periodo, la paciente siguió luchando para enfocar en el

ordenador. Dejó de usar sus gafas porque empeoraban el problema. Y aunque su vista parecía estarse deteriorando más, pensó que tal vez era porque estaba nerviosa.

Tras unos días, volvió a la consulta. Esta vez, la evaluación fue más exhaustiva. Otra de las causas potenciales era la presencia de un diminuto parásito; de ser el caso, el enemigo se había ocultado muy bien. Mediante un estudio de imagen multiespectral, que consiste en apli-

ALGUNOS DETONANTES DE LESIONES PROFUNDAS EN LA RETINA PUEDEN PRODUCIR CEGUERA PERMANENTE.

car haces de luz de diferentes longitudes de onda, el equipo logró observar las capas profundas de la retina.

Cuando el médico revisó las imágenes, identificó al instante lo que los especialistas habían estado buscando. En la mácula yacía un pálido gusanillo de menos de 2,5 milímetros de largo. Se trataba de un nematodo. Y como aparecía en distintos lugares en las imágenes, era obvio que estaba vivo.

El parásito llevaba semanas perforando un túnel en su mácula sin que nadie lo detectara. “Era como una

excavadora en el bosque. Según se movía, destruía”, afirma Choudhry.

Aunque es un fenómeno poco frecuente, existen varias especies de gusanos diminutos que pueden invadir el ojo humano. Hasta en el 75 por ciento de los casos, pasa desapercibido durante los estudios de diag-

MIENTRAS EL GUSANO SE MANTUVIERA CERCA DE LA SUPERFICIE DE LA RETINA, SERÍA FACTIBLE RETIRARLO.

nóstico por imagen. Una de las especies más comunes, el nematodo *Baylisascaris procyonis*, destaca por su tamaño y devastación.

El médico ya había preguntado a Nida sobre un posible contacto con mapaches o gatos, especies que pueden transmitir la infección a los humanos, pero la paciente había descartado esa posibilidad.

No obstante, cuando el doctor preguntó de nuevo, Nida recordó haber limpiado heces de mapache en el jardín trasero más o menos un mes antes de la aparición de los síntomas. Aunque había usado guantes, el médico le explicó que aquello no habría evitado que un huevecillo de *Baylisascaris* accediera a su organismo por el sistema respiratorio.

Mientras el gusano se mantuviera cerca de la superficie de la retina, sería factible retirarlo. Le concertaron una cita con el Dr. Efrem Mandelcorn en el Toronto Western Hospital al día siguiente. Según los nuevos estudios, el parásito había penetrado más en solo 12 horas.

Retirarlo no era una opción, ya que el procedimiento lesionaría el ojo.

Mandelcorn no tenía otra alternativa que utilizar un láser térmico para sobrecalentar la zona y matar al gusano, cuyo cuerpo permanecería en el ojo. Aunque los restos se desintegrarían con el tiempo, jamás identificarían la especie de parásito. Tres días después, Nida supo que el gusano ya no se movía.

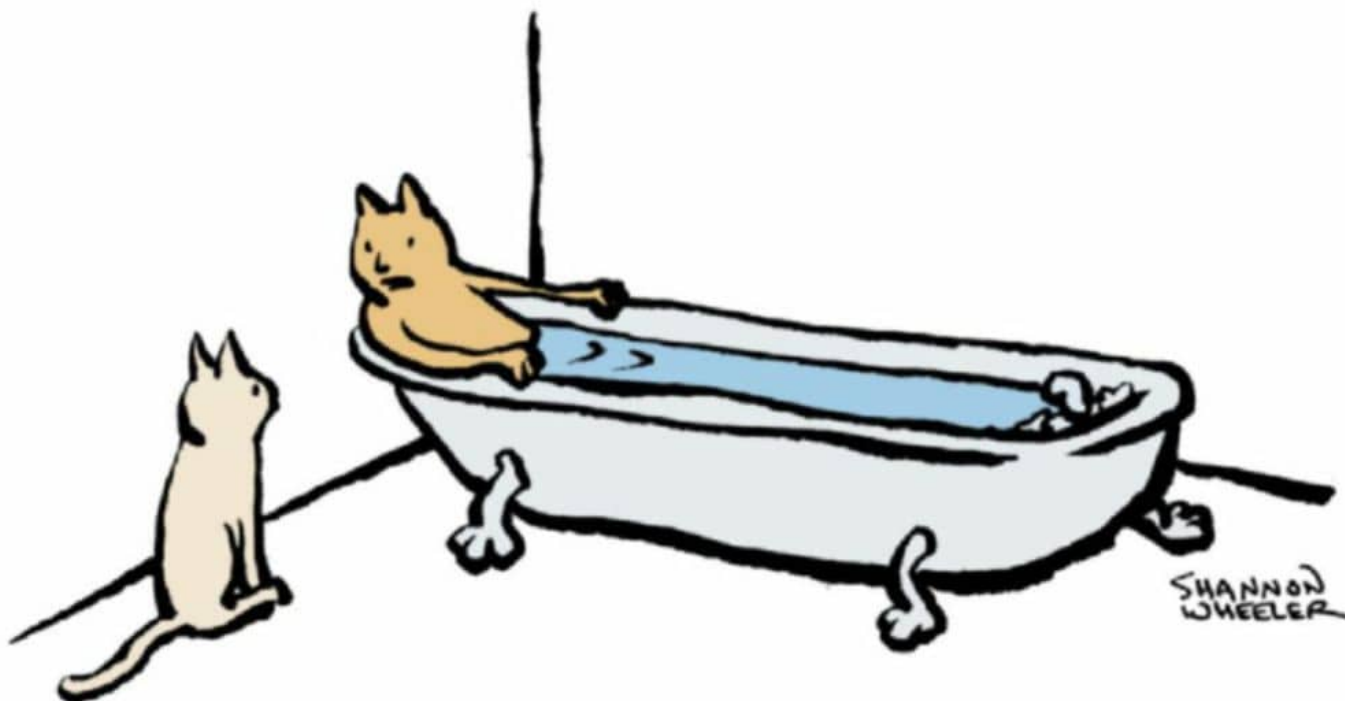
Aún tiene zonas borrosas en la visión central, pero su cerebro se ha adaptado y ha aprendido a llenar algunos de esos huecos. También existe la posibilidad de que algunas células se regeneren.

“Quiero pensar que mis colegas y yo resolvimos el misterio a tiempo para recuperar algo de la vista”, señala Choudhry. “Si el parásito hubiera permanecido ahí más tiempo, tal vez habría empeorado hasta el punto de no poder percibir la luz”.

“Agradezco profundamente que esto se descubriera, porque aunque he sufrido cierta pérdida visual, aún puedo funcionar”, afirma Nida.

No obstante, no retomará cierta actividad. “Mi madre me dijo: ‘¡Ni se te ocurra volver a ese jardín!’” 

LA RISA, REMEDIO *infalible*



“Lametón. Lametón. Lametón. Lametón. Lametón. Lametón.
Y luego pensé: ¿por qué no me doy mejor un baño?”.

Un gato no está en racha. Tras suponer que se debe a que los roedores huyen al oír sus maullidos, decide cambiar de táctica y empieza a ladrar. Cuando ve que los ratones salen de su escondite, se abalanza sobre ellos y logra atrapar a uno.

—¡Qué tramposo! —exclama el roedor—. Si eres un gato, ¿por qué ladras?

El felino, muy serio, responde:

—Es que, hoy en día, quien no sabe al menos dos idiomas se muere de hambre.

—ELSA MARÍN

Cuando tu mujer te pregunte qué hay en la televisión, jamás se te ocurra responder: “Polvo”.

—@RUNOLDMAN

Si te digo que estoy a 5 minutos del lugar donde estás y me crees, es problema tuyo.

—@HEYSAR4H

Esta mañana, al despertar, vi que el reloj se reía de mí... entonces me di cuenta de que estaba al revés y marcaba las 7:07.

—@PEMBDAVE

BUENAS NOTICIAS

ALREDEDOR
del mundo

Felix Böck:
creatividad con
elementos
desechados.

NUEVA VIDA PARA LOS PALILLOS CHINOS

REUTILIZAR Un día de 2016, mientras comía sushi con su novia, Felix Böck se dio cuenta de que tenía en sus manos un recurso subutilizado. Este carpintero e ingeniero, en ese momento de 27 años, había llegado a Vancouver (Canadá), desde un pequeño pueblo en los Alpes alemanes para estudiar materiales de construcción sostenibles en la Universidad de British Columbia. En los cientos de restaurantes de sushi de Vancouver, tanto los palillos chinos como otros utensilios de madera se usan y se tiran, lo que representa más de

100.000 artículos desechados todos los días, según los datos de un estudio realizado en 2018 por *Metro Vancouver*. La mayoría se utilizan de media 20 minutos.

Así nació ChopValue, que consiste en reciclar palillos chinos de madera usados y transformarlos en objetos de primera calidad para el hogar, desde tablas para cortar queso hasta bibliotecas. La compañía fabrica aproximadamente 30 modelos de objetos además de otros proyectos personalizados, y todos se elaboran con palillos chinos (en una tabla para

FOTOGRAFÍA: COURTESY OF CHOPVALUE

fiambres, por ejemplo, se usan 900 palillos). Hasta el momento, Chop-Value ha reunido y transformado casi 33 millones de palillos en Canadá.

Pero el espíritu innovador de esta compañía no termina ahí: sus productos se elaboran en “microfábricas”, es decir, franquicias con trabajadores (entre cinco y siete de media) que recogen los palillos de distintos restaurantes y producen artículos que las tiendas locales pueden vender.

Esperanza para los ecologistas

ANIMALES Devastadores incendios fuera de control diezmaron amplias regiones de Australia a finales de 2019 y principios de 2020. La Isla Canguro, frente a la costa sur del país, sufrió daños terribles: dos personas fallecieron y miles de casas, granjas y animales fueron destruidos. Los incendios afectaron prácticamente a la mitad de las 440.500 hectáreas que componen la isla. Decenas de miles de animales

domésticos y salvajes murieron, entre ellos, canguros y koalas.

Mientras que esas especies lograron sobrevivir, se temía que el fuego hubiera aniquilado a un extraño tipo de marsupial llamado comadreja pigmea que habita en la isla. Pero un año después de los incendios, se encontró un ejemplar de este animal que de algún modo había logrado resguardarse. El redescubrimiento de esta miniatura, que pesa menos de 10 gramos y crece solo entre cinco y siete centímetros de longitud, representa una luz de esperanza.

Ayuda para transportistas

COMUNIDAD El pasado diciembre, Francia prohibió el acceso de viajeros y cargas desde Reino Unido tras la aparición de una nueva variante de Covid-19 y cientos de transportistas que se dirigían a Europa quedaron atrapados en una autopista británica mientras intentaban cruzar el Canal de la Mancha.

Dos grupos religiosos Sij locales, rama de la organización sin ánimo de lucro *Khalsa Aid* y el templo *Guru Nanak Darbar*, repartieron entonces bajo una lluvia torrencial 500 curries de garbanzos y 300 platos de pasta con setas de manera gratuita a los conductores que, en algunos casos, estuvieron atrapados allí una semana.

Alimentar a alguien en necesidad es una tradición milenaria de la fe Sij. “Si vemos una necesidad”,



Las diminutas comadrejas pigmeas miden entre cinco y siete centímetros de largo.

comenta Jagdev Singh Virdee, secretario general del templo, “llenamos ese espacio y vamos más allá”.

Futuro 100% eléctrico

ENERGÍA Los fabricantes de coches a escala global se están volcando en el desarrollo de vehículos eléctricos. Ford, por ejemplo, ha asegurado que todos sus vehículos comerciales en Europa serán completamente eléctricos en 2030. Toyota anunció planes para que en 2025 los vehículos eléctricos representen la mitad de sus ventas.

Noruega, a pesar de ser uno de los mayores productores de crudo de Europa, es líder mundial en la adopción de este tipo de vehículos. Gracias a incentivos impositivos y una fuerte infraestructura para vehículos eléctricos, el 54 por ciento de todos los coches vendidos en el país en 2020 fueron eléctricos. Las empresas utilizan estos adelantos en Noruega para probar nuevos modelos eléctricos: el Grupo Volkswagen, creador del lujoso Audi e-tron, ha superado en ventas a Tesla. 🇳🇴

Jason McBride

HÉROES

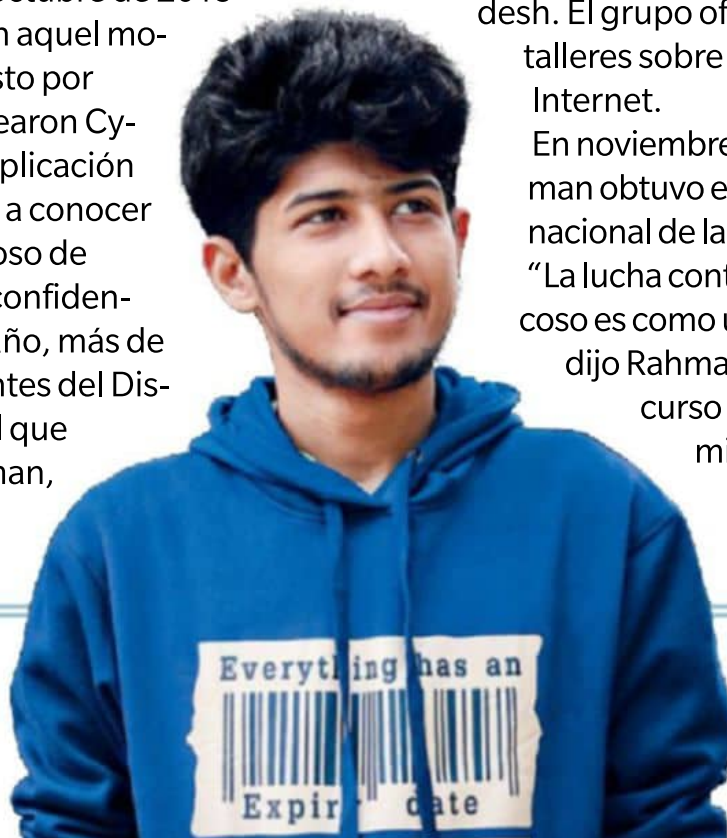
ACTIVISTA ANTICIBERACOSO

Cuando Sadat Rahman, de 17 años, oyó la historia de una niña de 15 que se suicidó después de haber sido víctima de ciberacoso, se sintió tan conmovido que en octubre de 2019 él y un equipo en aquel momento compuesto por cinco amigos crearon Cyber Teens, una aplicación que permite dar a conocer episodios de acoso de forma segura y confidencial. En solo un año, más de 1.000 adolescentes del Distrito de Narail, al que pertenece Rahman, habían usado la

app y, gracias a la intervención de la policía y de familiares de los jóvenes, se resolvieron más de 250 denuncias y ocho delincuentes fueron detenidos.

Cyber Teens la forman hoy 30 jóvenes y Rahman planea expandir la app a otros 24 distritos en Bangladesh. El grupo ofrece también talleres sobre seguridad en Internet.

En noviembre pasado, Rahman obtuvo el Premio Internacional de la Paz Infantil. “La lucha contra el ciberacoso es como una guerra”, dijo Rahman en su discurso al recibir el premio. “Y en esta guerra, soy un guerrero”.



Arte en paredes

19.000 a.C.

Los hombres de la Edad de Piedra pintan en las paredes de las cuevas de Lascaux, en Francia.

78 a.C.

Las cenizas volcánicas preservan la ciudad de Pompeya, incluyendo pintadas sobre política y sexo.

1851

La expresión "graffiti" ("garabatos" en italiano) se usó para describir las pintadas encontradas en Pompeya.

1949

El estadounidense Ed Seymour inventa la pintura en aerosol.

1997

Apareció la primera obra de arte del actualmente famoso Banksy en Bristol, Reino Unido.

500 a.C.

En lo que ahora se conoce como Turquía encuentran un cartel pintado que señala el camino a un burdel en la ciudad de Éfeso.

500-1500 d.C.

Imágenes de barcos, caricaturas, rosas de los vientos y nombres fueron garabateados en las paredes de las iglesias por toda Europa.

Década de 1940

"Kilroy estuvo aquí" fue una frase usada por soldados americanos por todo el mundo. No está claro si se refiere a una persona en concreto.

Década de 1970

Las pintadas del metro de Nueva York contribuyeron a la propagación del graffiti.





La estrella del pop Bonnie Tyler nos habla de éxitos, malas canciones y cantar bajo la ducha

Lo mejor está por llegar

Marcel Anders

BONNIE TYLER ES sinónimo de éxitos mundiales tan populares como *Total Eclipse Of The Heart* o *It's A Heartache*. Todo el mundo reconoce su voz ronca e intensa que se ha mantenido en pie contra viento y marea. De hecho, Bonnie Tyler lleva más de cinco décadas en el negocio de la música, donde ha disfrutado del éxito aunque también ha descendido a los infiernos. Su último álbum lleva el sugerente título *The Best Is Yet To Come* (Lo mejor está por llegar).

READER'S DIGEST: *¿Los 70 son los nuevos 40?*

BONNIE TYLER: No me identifico para nada con los 70. Además tampoco los he cumplido todavía; lo haré el 8 de junio.

¿Cumplir años le parece una experiencia agradable o desagradable?
¡Muy agradable!

¿Hará una gran fiesta el día 8 de junio?

No estoy segura. Tengo que trabajar unos días antes y también después. Así que será una fiesta tranquila. De todos modos no me gustan las grandes celebraciones. Y tampoco creo que la pesadilla del coronavirus haya pasado para entonces.

Su voz ronca y desgarrada ¿es un don natural o el resultado de una operación en los años 70?

Tuve mi primer éxito, *Lost in France*, antes de la operación. En ese momento me compararon con Rod



Stewart porque mi voz era algo ronca. Luego tuve que operarme de unos nódulos en las cuerdas vocales y después de una intervención de este tipo, no se debe hablar... ¿Alguien puede imaginarme sin hablar? Cuando fui a la revisión mi médico me dijo: "Lo ha conseguido, su voz tardará mucho en curarse". Y cuando fui a grabar *It's A Heartache*, me dijeron: "Tu voz es aún más áspera que antes." Pero el resultado fue un éxito gigantesco en Estados Unidos.

¿Es verdad que en los años 80 se negó a cantar una canción de Bond?

¡Era la peor canción de Bond de todos los tiempos! Y mi decepción fue aún mayor porque me hacía mucha ilusión cantarla hasta que la escuché por primera vez. Pensé: "¡Qué quería!" y rechacé la oferta. Fue una canción muy insípida de la que apenas se ha hablado.

"Total Eclipse Of The Heart" es su mayor éxito. ¿Cómo explica que hayan surgido tantas versiones?

Es una canción atemporal y también la razón por la que tantas estrellas quieren trabajar conmigo. Y me ha hecho tan grande como ellas. (risas)

El vídeo de la canción es uno de los más caros de la historia de la música.

Costó cerca de dos millones de libras, que tuve que desembolsar yo. Pero no me importa. Fue un video

BONNIE TYLER

Nació el 8 de junio de 1951 en Skewen (Gran Bretaña). Es hija de un minero y su verdadero nombre es Gaynor Hopkins. En 1969 quedó segunda en un concurso de música y más tarde cambió su nombre por el de Bonnie Tyler. En 1976 firmó su primer gran éxito con la canción *Lost In France*. Después tuvo éxitos mundiales como *Total Eclipse Of The Heart* o *Holding Out For A Hero*. Vive entre Gales y Portugal con su marido, el magnate inmobiliario Robert Sullivan, que participó como judoka en los Juegos Olímpicos de 1972. La pareja no tiene hijos.

extraordinario que logró una nominación a los Grammy. Al final perdí contra Michael Jackson, lo que tampoco es ninguna vergüenza... o puede que sí.

Según un estudio británico, es la canción que más se canta bajo la ducha. ¿Le parece un honor?

(Risas) Y es la canción más popular en los karaokes de todo el mundo.

Se supone que no tiene problemas económicos. Dicen que es propietaria de varios inmuebles y de una cantera.

De eso se ocupa mi marido. Es constructor, y no solo tiene una cantera, sino también caballos y cuadras y una granja en Nueva Zelanda. 🏡

ASÍ es LA VIDA



**“Usted es más que una paciente para mí, señora.
Es un potencial artículo para una revista médica”.**

Dos amigos míos estaban charlando sobre el tiempo. Uno de ellos comentó: “Con este calor sofocante, ¡ya no sé si ponerme protector solar, impermeabilizante o sazónador!”

—MANUEL SÁNCHEZ

En la clase de latín, mi profesor intentaba recordar cuántos días tiene el mes de julio. Levanté la mano y dije que 31. Me preguntó si lo sabía por alguna canción o algo parecido. Asentí con la cabeza, sin dar mayor

explicación. La verdad es que lo sé porque soy fanática de Harry Potter y su cumpleaños es el 31 de julio.

—MYLIFEISAVEVERAGE.COM

Ocurrió en un autobús en la ciudad de Nueva York.

Conductor a los pasajeros: “No se quiten sus auriculares para nada. Por la pinta que tienen, estoy seguro de que no me gustarán sus preferencias musicales”.

—INSTAGRAM.COM

TERMINA ESTA FRASE

Mi madre siempre decía...

“¿Para qué corres?”

Todavía tienes que regresar”.

JESÚS ELEAZAR SOTO
México

“No esperes que otros hagan por ti lo que tú no haces por ti mismo”.

SUSANA CASTRO
Portugal

“Que los demás sean tu espejo”.

T GARCÍA FREDI
Guatemala

“Aprended a decir no,

porque las costumbres se vuelven leyes”.

MARCELA CASTELAN
México

“Escucha a tu cuerpo, él te cuidará de cometer errores”.

ROSA ALEXA SERPA
Ecuador

“Encontrarás el amor después de los 40.
Los hombres mejoran con la edad”. Tenía razón.

CATHY POURET
Bélgica

“Estudia para prosperar

y en el trabajo hazlo bien, que no te llamen la atención”.

JAVIER CHAMOSO
España

“Lo más importante en una persona es su integridad”.

NIBIA LUCIA POUSE
Uruguay

**“Asegúrate de
que no te
huelan
los pies”.**

MARTTI TURUNEN
Finlandia

**“Siéntete
como en casa.**

Suéñate la nariz
con las cortinas”.

WILMA VOS
Países Bajos

**“Aprende
algo útil,
hijo.**

Hazte jardinero”.
ULLRICH HERZAU
Alemania

**“¡Cierra
la puerta,**

no estamos
en Versailles!”

CATHERINE BELOT
Francia

**“Trata
bien a todos”.**

SI PAHIT LIDAH
Indonesia

“Lava la ropa

mientras
te das un baño”.

MICHAEL LINKAVICH
Filipinas

**“Ni los
gatos se
aparean
gratis”.**

DARJA
Eslovenia

**“Espera
a tener
hijos.**

Entonces lo entenderás”.

KELLY RAIMONA
Nueva Zelanda

“Deja eso,

no toques eso, no pegues
a tu hermana, haz tu cama,
etc., etc”.

CLAY BELL
Australia



PASOS SENCILLOS



PARA UNA VIDA MÁS LARGA

*Sabemos que una buena dieta,
ejercicio regular y niveles bajos
de estrés contribuyen a una vida
más larga y saludable. Te presentamos
30 formas extra de alargar
la longevidad* DE AARP The Magazine



Más vitamina D. La vitamina D, un subproducto de la exposición a la luz solar, tiene muchos beneficios para la salud, incluida su relación con la longevidad. Pero no confíes solo en el tiempo que pasas al aire libre para obtener suficiente vitamina D; la tasa de cáncer de piel aumenta a medida que envejecemos, por lo que es importante limitar la exposición. Pregúntale a tu médico si sería conveniente una dosis extra de vitamina D.

Casarse (o mantenerse casado). Un estudio de 2014 por el Langone Medical Center de la Universidad de Nueva York reveló que hombres y mujeres casados corrían un riesgo un 5% menor de contraer enfermedades cardiovasculares. Y los beneficios aumentan entre aquellos sexualmente activos. Un estudio de la Universidad de Duke que siguió a 270 personas durante 25 años concluyó que el sexo frecuente era “un indicador significativo de la longevidad” en los hombres.

Fruta madura. Nuevas investigaciones muestran que la fruta madura tiene beneficios para la longevidad. Por ejemplo, peras y moras en su punto



máximo de maduración tienen más antioxidantes que combaten enfermedades. Y en la sandía, un color rojo profundo significa más licopeno, antioxidante que puede reducir el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas.

Menos analgésicos. El uso regular de analgésicos como ibuprofeno y naproxeno puede aumentar el riesgo de infarto y accidente cerebrovascular en un 10 por ciento, según una revisión del comité asesor de la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) de 2014. (Los medicamentos con receta pueden aumentar más el riesgo.) Resérvalos para el dolor severo y usa la dosis más baja posible durante el menos tiempo posible.

Una taza más. El café reduce el riesgo de accidente cerebrovascular y de

Vegetarianos. En un estudio con 73.000 adultos, la mayoría de más de 50 años, los vegetarianos mostraron un 12 por ciento menos de probabilidades que los carnívoros de morir por cualquier causa durante el período de estudio de seis años. El estudio de 2016, publicado en *JAMA Internal Medicine*, reveló que las tasas de mortalidad fueron más bajas en general para los pescevegetarianos (pescado ocasional), seguidos por los veganos (no comen productos animales), y

los ovo-lacto vegetarianos (lácteos y huevos).

Productos integrales. Comer tres o más porciones de productos integrales cada día puede reducir la tasa general de mortalidad en un 20 por ciento, según un estudio de 2016 de la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad de Harvard. Consume avena o arroz integral, o arriésgate y ve a por la quinoa, la cebada e incluso el farro.

Siéntete útil. En un estudio publicado en 2014 en *The Lancet*, los investigadores descubrieron que las personas con un mayor propósito en su vida



demonstraron un 30 por ciento menos de probabilidades de morir durante el período de estudio de 8,5 años. Hacer algo que te importa, ya sea ayudar a tus hijos o interactuar en una comunidad de personas que comparten intereses, está relacionado con el aumento de la esperanza de vida siete años, según investigadores que estudian a personas en “zonas azules” del mundo donde la gente es más longeva. También se ha demostrado que acudir a actos religiosos una vez a la semana añade entre cuatro y 14 años a la esperanza de vida.

Vivir en lo alto. Las personas que residen en cotas más altas tienden a vivir más tiempo, reveló un estudio de la Universidad de Colorado y la Escuela de Salud Global de Harvard. Los investigadores piensan que los niveles más bajos de oxígeno pueden hacer que tu cuerpo se adapte y fortalezca el corazón y la circulación.

Picante en tu vida. En un análisis de 2016 sobre los hábitos dietéticos de más de 16.000 hombres y mujeres mayores de 23 años, aquellos que dijeron comer guindillas o chile redujeron su riesgo de morir en un 13 por ciento. Incluso pequeñas dosis de especias pueden ser beneficiosas para la salud. Esto se debe a que el cuerpo produce endorfinas para reducir el calor de la capsaicina de las guindillas; que



también pueden reducir el dolor y la inflamación.

Bebe más agua. Mantenerse adecuadamente hidratado (lo que podemos medir a través del color de la orina) puede ayudar a prolongar una vida saludable al reducir el riesgo de cáncer de colon y mantener los riñones en plena forma. Y podría ayudarte a perder peso. Los investigadores de la Universidad de Illinois revelaron que aquellos que bebían más agua, consumían entre 68 y 205 calorías menos al día.

Come menos; come temprano. Si quieres llegar a los 100, deja el tenedor, dice Dan Buettner, que estudia los puntos calientes de longevidad en todo el mundo, como Okinawa, en Japón. Buettner descubrió que sus habitantes más longevos dejan de comer cuando se sienten un 80% llenos. Las investigaciones demuestran que la reducción de calorías baja la tensión, el colesterol y la resistencia a la insulina.

Y trata de reducir el consumo de calorías a última hora de la noche. Un estudio de Harvard en 2013 reveló la correlación entre comer a última hora de la noche y enfermedades del corazón, especialmente entre aquellos que se levantaban a comer después de irse a la cama.

Disfruta de la belleza. Contemplar unas bonitas vistas o escuchar la novena sinfonía de Beethoven pueden activar el sistema de defensa del cuerpo, según una investigación de la Universidad de California, en Berkeley. “Esa sensación de asombro, maravilla y belleza promueven niveles

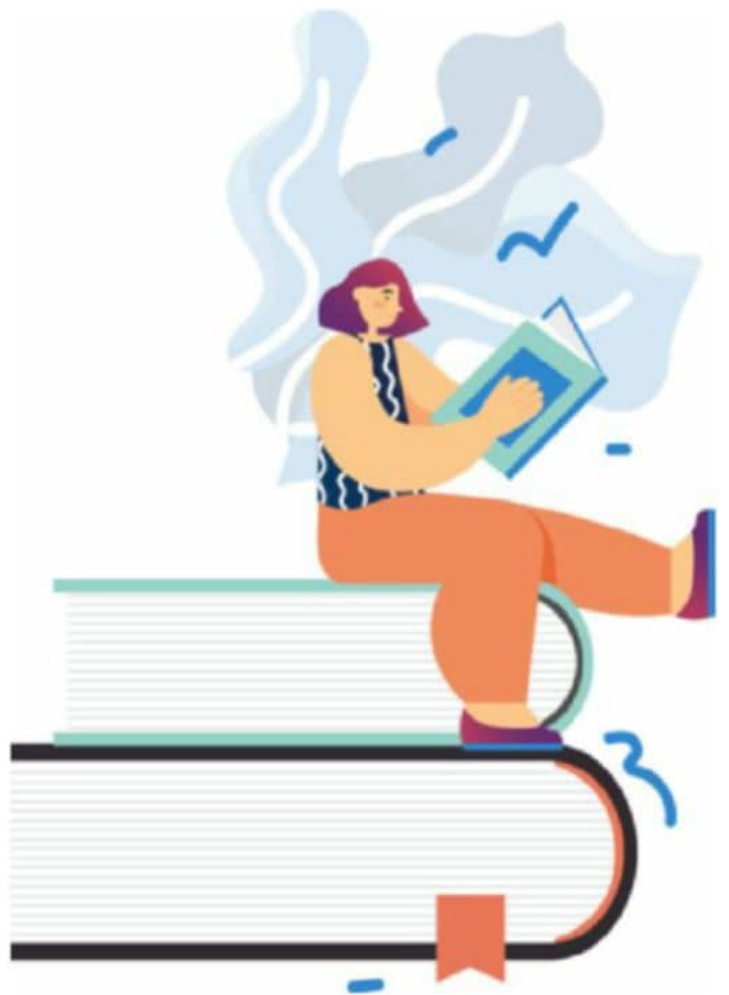
más saludables de citocinas y sugiere que las cosas que hacemos para experimentar estas emociones, como un paseo por la naturaleza, perderse en la música, o contemplar obras de arte ejercen una influencia directa sobre la salud y la esperanza de vida”, afirma Dacher Keltner, psicólogo y coautor del estudio.



Frutos secos. En un estudio europeo con adultos de entre 55 y 69 años, las mujeres que comían 10 gramos de frutos secos y los hombres que comían 15 gramos diarios —hasta 12 de almendras o 9 de anacardos— redujeron el riesgo de muerte por cualquier causa relacionada con la salud en un 23 por ciento. En cuanto a las enfermedades específicas, consumir un puñado de frutos secos al menos cinco veces por semana reduce el riesgo de mortalidad por enfermedades cardíacas (en un 29 por ciento), enfermedades respiratorias (24 por ciento) y cáncer (11 por ciento), según un estudio anterior realizado en Estados Unidos.

Videos divertidos. La risa ayuda a reducir el estrés, reduce el dolor y mejora el flujo sanguíneo. Tiene el mismo efecto en los vasos sanguíneos que el ejercicio, informan investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Maryland en Baltimore.

Sociabiliza. Los estudios muestran que la soledad aumenta el riesgo de muerte temprana en un 45 por ciento. Debilita el sistema inmunológico y aumenta la tensión al tiempo que aumenta el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Por el contrario, las personas con fuertes vínculos sociales y familiares tienen un riesgo hasta un 50 por ciento menor, según un estudio en PLOS Medicine. Pero no descuides a tus amigos *online*. Un estudio realizado en 2016



por investigadores de la Universidad de California, San Diego, reveló que los usuarios de Facebook también viven más, pero solo cuando no sustituyen por completo la interacción social.

Detectores. El monóxido de carbono, el radón y el plomo contribuyen a la muerte de miles de personas cada año, informan los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos. Pregunta por detectores.

Cuidado con las alfombras. Son causa común de caídas. Resbaladizas y a veces con bordes doblados, pueden no

tener antideslizante, lo que provoca que 38.000 ancianos acaben en urgencias todos los años, según un estudio de 2013 de los CDC y la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo de Estados Unidos. Deshazte de estas alfombras y asegúrate de que las alfombrillas del baño (y de la bañera) sean antideslizantes.

Lee más. La investigación científica revela los beneficios de la lectura de periódicos y revistas para la longevidad, pero la lectura de libros es aún mejor. “Leer un libro media hora al día aumenta significativamente la supervivencia con respecto a los que no leen”, afirma la autora del estudio, Becca R. Levy, profesora de salud pública en Yale.



Simulacros de incendio. “Se subestima la velocidad de propagación de un incendio”, afirma Robert Cole,

presidente de una organización educativa para la prevención de lesiones con sede en Estados Unidos. “Todos deberíamos saber qué hacer y cómo salir a salvo”.

Sube el ritmo. Un estudio de la Universidad de Pittsburgh entre mayores de 65 años reveló que aquellos con un ritmo habitual al caminar de más de un metro por segundo vivían más. Vieron tasas de supervivencia más altas en aquellos que aumentaron su ritmo en el transcurso de un año.

Prueba con una doctora. Cuando los investigadores de Harvard analizaron en 2016 más de 1,5 millones de hospitalizaciones durante cuatro años, encontraron que los pacientes atendidos por una doctora tenían más probabilidades de sobrevivir y menos de volver a ser ingresados en los 30 días siguientes al alta. Estudios anteriores sugieren que las doctoras son más propensas a seguir las directrices clínicas y son comunicadoras más eficaces.

Amigo de cuatro patas. Los estudios revelan que tener una mascota puede reducir la ansiedad, la tensión e incluso mejorar las probabilidades de sobrevivir a un ataque cardíaco. En un informe publicado en la revista *Circulation*, la Asociación Americana del Corazón recomienda tener un perro, en particular. Sus dueños tienen más probabilidades de estar físicamente



activos y son menos vulnerables al estrés, dice el informe.

Paz familiar. El estrés crónico, como una disputa familiar de larga duración, acelera el deterioro celular que lleva al envejecimiento prematuro y a una amplia gama de enfermedades, según una investigación a largo plazo de la Universidad de California en San Francisco. Haz las paces con tus seres queridos. Perdona a la familia, perdónate a ti mismo, deja atrás el pasado.

Utiliza las escaleras. Un estudio de la Universidad de Ginebra reveló que subir por las escaleras en lugar de coger el ascensor reducía el 15 por ciento las probabilidades de morir prematuramente. Es más, subir a diario las escaleras rejuvenece seis meses la “edad de tu cerebro”, según investigadores de la Universidad Concordia de Montreal, que realizaron resonancias magnéticas a 331 personas de 19 a 79 años.

Cuida a tus nietos. Hacerlo regularmente puede añadir hasta cinco años de vida, según un estudio publicado en 2016 en *Evolución y Comportamiento Humano*. Su cuidado da a los abuelos un sentido de propósito, y los mantiene mental y físicamente activos.

Coches actuales. La seguridad de alta tecnología es estándar en los modelos de coches más recientes, incluyendo *airbag*, frenos antibloqueo y control de estabilidad electrónica. Los fabricantes también ofrecen ahora cámaras traseras, funciones de aparcamiento automático, avisos de puntos ciegos y salidas de carril y avisos de colisión frontal con frenado automático.

Conduce menos. Los accidentes mortales aumentan notablemente por kilómetro recorrido a partir de los 70 años y son más frecuentes entre los conductores de 85 años o más, dice una organización de seguridad vial. Si te sientes inseguro al volante, es el momento de buscar una alternativa.

Ten inquietudes. Un estudio británico de 2016 revela que estar sentado siete horas o más al día aumenta el riesgo de muerte en un 30 por ciento. La excepción: los que hacen pequeños movimientos, especialmente en manos y pies, que no vieron aumentar el riesgo. 🧘

DE AARP THE MAGAZINE, COPYRIGHT © DE AARP



CLÁSICOS DRAMA EN LA VIDA REAL

UNA MUJER CONTRA UN PUMA

Se enfrentó al animal
para intentar proteger
al grupo de niños

—
Mary Murray



La luz del sol de la mañana despertó al joven puma. Abrió la boca con un bostezo que dejó al descubierto sus afilados dientes y luego estiró sus musculosas patas delanteras. Caminó por la ladera de la montaña, cruzó un estrecho camino y luego se dirigió al ancho y agitado río. Durante días, el puma había estado acercándose al pequeño pueblo de Lillooet, sobre el Río Fraser, en las montañas del sur de Columbia Británica, en Canadá. Ahora, después de beber agua fría en el río, el puma se tumbó nuevamente en la comodidad de la hierba.

EL 3 DE JULIO de 1991, los cinco niños del grupo de guardería de Larrane Leech ya estaban al aire libre desde temprano, pintando coloridos paisajes con témperas bajo un bonito sol. Cerca de las 10 de la mañana fue necesario buscar sombra; entonces Larrane decidió caminar por la orilla del río. “Vamos a recoger algunos frutos rojos”, anunció al grupo.

A los 44 años, esta mujer había hecho realidad su sueño de convertir su propia casa en una guardería. Había supuesto mucho trabajo y determinación obtener

el permiso. Tras completar su formación había sido voluntaria en una guardería mientras trabajaba en una maderera local y criaba a sus tres hijos.

Hasta el momento el centro estaba funcionando sin problemas. Pero aún era demasiado pronto para saber si las familias para las que trabajaba estaban contentas con el servicio. Y le inquietaba pensar si sería capaz de cuidar a suficientes niños para que fuera rentable.

Larrane conocía a los cinco niños desde que eran bebés. Tres eran her-

manos: el juguetero Mikey, de dos años; Jessica, de cinco, una líder llena de vitalidad, y la pequeña Alleshia Allen, de tres años y medio, una atleta en potencia. Natani Leech, de cuatro años y pelo largo, era en realidad tía de los niños, y Larrane, a su vez, era tía de la pequeña. Solamente la alegre Lisa O'Laney, que en unos meses cumpliría dos años, no estaba vinculada familiarmente con ellos. Todos pertenecían a pueblos indígenas y vivían cerca de Lillooet, un pueblo a más de 160 kilómetros al noreste de Vancouver.

Los niños habían incorporado fácilmente la rutina diaria de Larrane. Amante de la naturaleza, insistía en que pasaran la mayor parte del tiempo

La casa de Larrane se encontraba sobre una pendiente rodeada de bosque no muy lejos del río Fraser. El grupo avanzó a través del polvoriento camino de grava y luego por un sendero de tierra en medio de los árboles. Las dos niñas más grandes empezaron a correr por los altos prados marrones que bordeaban el sendero, el pelo largo de Natani, que le llegaba hasta la cintura, se balanceaba de un lado a otro. Larrane y los demás aceleraron para no quedar atrás.

Larrane paró en el primer árbol frutal y les señaló unas ramas largas y delgadas de las que colgaban racimos de dulces y mullidas frutas. “Están llenos de frutas”, dijo. Ayudó a Lisa a encontrar algunas en las ramas más bajas.



EL JOVEN PUMA CAZABA INSTINTIVAMENTE: SABÍA QUE DEBÍA ELEGIR LA PRESA MÁS DÉBIL.

posible al aire libre. Todos adoraban el momento de la ronda, cuando se pasaban de mano en mano una pluma de águila negra y blanca y el niño que la tuviera en su mano podía hablar de lo que quisiera en ese momento.

Después de limpiar todos los artículos de pintura y repartir a cada niño un frasco vacío, Larrane llamó a Pal, su cachorro de un año mezcla de pastor alemán. Jessica y Natani se cogieron de la mano y se pusieron delante. Larrane agarró a Mikey con Alleshia y luego agarró a la pequeña Lisa.

El puma inclinó una oreja hacia la conversación del grupo y, pensativo, olfateó el aire. Los pumas rara vez atacan a las personas ni se dejan ver, pero a medida que las ciudades se expanden y avanzan hacia zonas montañosas, se han visto cada vez más y más, especialmente en el sur de Columbia Británica. En ese momento, habitaban en la provincia unos 3.000 ejemplares.

El joven puma era instintivamente experto en estrategias de caza: avanzar silenciosamente y con viento a favor a través de los arbustos para evitar ser

oído, olido o visto; elegir a la presa más débil y atacar desde atrás y, por último, clavar su potente mandíbula sobre el cuello de la presa.

LARRANE Y LOS niños se movían despacio de un arbusto a otro. Pal paraba con frecuencia en la sombra, jadeante. En 20 minutos, los niños llenaron sus frascos y ya estaban llegando al río. Allí, el suelo descendía abruptamente y se transformaba en una franja de arena en sombra de aproximadamente cuatro metros de ancho.

“Vale”, dijo Larrane después de que el grupo subiera al banco de arena, “hagamos nuestra ronda”. No podía arriesgarse a que algún niño se sepa-

niños, pero nunca tanto como para hacer crujir hojas ni romper una rama. Luego hizo algo que solo un felino joven y sin experiencia haría. Caminó sobre el banco y simplemente empujó a uno de los niños, Mikey, que cayó de espaldas sobre la arena. Las reglas de la cacería exigían que el puma sujetara al niño por la cabeza con la boca y se lo llevara. Pero el animal hizo una pausa, y antes de atacar comenzó a lamer la suave piel del niño con su lengua áspera para despejar el pelo de la zona.

LARRANE PERCIBIÓ QUE repentinamente los niños se habían quedado en completo silencio. Levantó la mirada y vio la parte trasera de un felino



SUJETÓ AL ENORME FELINO POR LA PARTE DE ATRÁS DEL CUELLO Y LO SACUDIÓ DE UN LADO A OTRO.

rara. De pronto, Alleshia se puso de pie de un salto y corrió hacia los árboles. “Vuelve, Alleshia”, gritó Larrane. Corrió tras ella, la alcanzó y la ayudó a volver al banco de arena.

Ahora el puma veía a aquellas pequeñas criaturas responsables de todo aquel alboroto. Automáticamente, se activó en él la maquinaria depredadora. Eran presas perfectas: pequeñas, mullidas y ajenas a la posibilidad de cualquier ataque.

Avanzando sobre la espesa alfombra de hojas de pino, el felino se acercó a los

del tamaño de Pal sobre Mikey. La cabeza del animal apuntaba hacia abajo, fuera del alcance de su vista, cubierta por los omóplatos del animal, y su mullida cola con punta negra se movía adelante y atrás como un látigo.

Larrane quedó momentáneamente paralizada. Natani se reía nerviosamente. “Deja de lamer la cara de Mikey”, dijo como si estuviera hablando a un gatito doméstico.

Larrane no sabía si el animal había mordido a Mikey; el niño estaba en

silencio y oculto tras él. Mientras los pensamientos pasaban a toda velocidad por su cabeza, saltó impulsivamente hacia el puma. A ciegas, mientras trataba de agarrar su cola, cambió de objetivo en el último segundo y sujetó al felino por detrás del cuello. Dio un tirón y luego lo sacudió de un lado a otro.

Instantáneamente, el puma sacó las garras y se dirigió a Larrane, y al girar golpeó el rostro de Mikey y también de Lisa. Entre gruñidos, el animal se incorporó y se lanzó sobre la cabeza de la mujer, de 1,55 metros. Cuando cayó de espaldas, una de las patas del animal se deslizó sobre su hombro derecho y las garras rasgaron su oreja.

fuerza de arrastre del animal la forzó a agacharse. Se le salían las sandalias y resbalaba en la arena sin poder mantenerse estable. Reunió todas sus fuerzas y se puso de pie, aún sujetando las patas del felino. Luego empujó los brazos hacia adelante y los mantuvo firmemente extendidos. Al mismo tiempo, usó los pulgares para empujar las garras del animal hacia adentro y protegerse de cortes.

Larrane sintió como si estuviera viéndose a ella misma a cámara lenta. Miraba fijamente la lengua rosada del animal y sus largos colmillos. Moviéndose hacia adelante y hacia atrás sobre sus patas traseras, el felino soltó un gruñido amenazante mientras trataba de desplegar sus zarpas.



“TODO VA A IR BIEN”, DIJO LARRANE A LOS NIÑOS. PERO POR DENTRO NO ESTABA TAN SEGURA.

Este animal podía matarla. Aunque aún era joven, ya tenía todos los dientes y músculos que un puma necesita para vencer a una víctima que medía tres veces su tamaño.

Conscientes ahora del peligro, cuatro de los niños comenzaron a gritar y corrieron a esconderse detrás de Larrane. Mikey había quedado inmóvil en el suelo.

“Quedaos detrás de mí”, gritó Larrane frente al animal. Actuando antes de poder pensar, sujetó las patas delanteras del puma y se las quitó de encima. La

“¡Pal, haz algo!”, gritó desesperadamente Larrane al perro que observaba acobardado sobre la arena a unos tres metros de distancia. Podía sentir cómo se debilitaban los músculos de sus brazos, piernas y espalda. ¡Qué voy a hacer, Dios mío!, pensó. Nunca nos encontrará nadie aquí, y si logro liberarme del animal, matará a los niños. “¡Vete y déjanos en paz!”, le gritó al animal.

El puma intentaba ahora una nueva táctica para soltarse de Larrane. Comenzó a mover la parte superior de su cuerpo de un lado a otro y Larrane



Larrane Leech el día que recibió la Medalla al Valor.

sintió que iba a huir. De nuevo, actuando sin un plan, arqueó su espalda para coger impulso y luego empujó con todas sus fuerzas y lanzó al felino directamente sobre el perro mientras le gritaba: “¡Haz algo, Pal!”

El puma cayó hacia atrás pero rodó y se puso de pie instantáneamente; pasó a toda velocidad al lado de Pal a través de la maleza y dejó atrás el banco de arena.

Sin saberlo, Larrane había respondido perfectamente. Había distraído al puma y lo había alejado de Mikey apenas una fracción de segundo antes de que la cabeza del niño quedara dentro de su mandíbula. Luego, sus agresivos movimientos y gritos probablemente

habían ahuyentado al animal. Expertos en pumas aseguran que los felinos suelen perder su apetito al verse enfrentados con fiereza.

Al ver que el animal se retiraba, Pal lo persiguió ladrando. De un salto, el puma trepó hasta la mitad de un pino, luego subió hasta la copa, abrazó una rama con sus garras y se quedó colgado, mirando al perro abajo.

Larrane corrió hasta Mikey, que estaba tumbado sin moverse en la arena. El lado izquierdo de su cara y cuello estaba lleno de sangre. Pero respiraba; sus ojos estaban tan abiertos que parecían a punto de salirse de su rostro.

Está vivo, pensó Larrane aliviada. Pero estaba escalofriantemente inmóvil. Debía estar en *shock*. Lo cogió en brazos.

Luego sus ojos se posaron en Lisa, que lloraba a su lado. Su cara también estaba cubierta de sangre.

Larrane cambió de lado a Mikey y levantó a Lisa con el brazo izquierdo, luego llamó al resto de los niños. “Tenemos que correr a casa ahora”. Podía ver el terror en sus caras. Se tocó la suya y sintió sangre gotear por su piel. Están aterrados de verme, advirtió. “¡Vamos!”, les ordenó. “¡Rápido!”

Subieron la montaña, Lisa aún lloraba y Mikey seguía en silencio. Al poco tiempo, Larrane se dio cuenta de que

no podía llevar a ambos niños y bajó lentamente a Mikey. Repentinamente el niño despertó de su estupor. Gritó, con lágrimas en la cara.

Larrane lo sujetó y avanzó con ellos hacia casa. Pal se quedó merodeando detrás, observando al puma, hasta que finalmente comenzó a seguirlos. “Todo va a ir bien”, dijo Larrane a los niños. Pero por dentro no estaba tan segura. El puma podía estar en cualquier lugar. Pensó en lo que ya le había hecho a Lisa, a Mikey y al sueño por el que tanto había trabajado para convertir en realidad. ¿Qué padre volvería a confiarle a sus hijos después de esto?

En cinco minutos todos estuvieron dentro de casa, donde Larrane fue consciente de su propio dolor. Tenía los muslos magullados y los arañazos en su brazo, frente y oreja ardían. Sus manos temblaban mientras llamaba al hospital y a los padres de Lisa y Mikey.

Ya en el Hospital de Lillooet, Mikey necesitó 40 puntos para cerrar las heridas en mentón y cuello, pero todas superficiales. Lisa también había tenido suerte. Las garras le habían arañado la piel apenas a unos centímetros de su ojo derecho. Los médicos le dieron 20 puntos para los cortes y ambos niños recibieron inyecciones antitetánicas.

Las lesiones de Larrane solo necesitaron desinfección y tiempo para sanar. Pero sentía tanto dolor en los músculos de sus brazos, espalda y piernas que tenía dificultad para caminar.

A la mañana siguiente, sintió un profundo alivio al abrir la puerta de entrada y encontrar a cuatro de sus niños, entre ellos, Mikey. Lisa fue la única que no volvió.

Durante varios días, sentados pasándose la pluma de águila, los niños se mantuvieron en silencio. Los dibujos estaban salpicados de rojo.

Finalmente, una semana después, Mikey cogió la pluma y dijo: “Anoche tuve un sueño”.

“¿Y qué viste en tu sueño?”, preguntó Larrane suavemente.

“Vi un águila. Estaba sentada en mi cama. Luego voló sobre mí”.

Larrane sonrió. En el folclore de Lillooet, el águila es símbolo de fortaleza y es enviada por los ancestros como garantía de estar a salvo. El niño estaba comenzando a sentirse seguro de nuevo.

Larrane también se sentía segura. Se había enfrentado al mayor desafío de su vida. Sus amigos y vecinos celebraron su fortaleza. Y ahora, sentía que podría lograr lo que se propusiera.

En diciembre de 1992, el gobernador general de Canadá le impuso a Larrane la Estrella al Valor. Y el pueblo de Lillooet le otorgó una mención por su “excepcional valentía”.

Larrane continuó a cargo de la guardería varios años más. Falleció el 14 de septiembre de 2020, a los 73 años. 🍷

Este artículo fue publicado originalmente en Reader's Digest en 1993.



FOTOGRAFÍA: ©GETTY IMAGES



*La pandemia ha
dejado algo bueno: los
millones de europeos
que han descubierto el
placer de moverse en
bicicleta*

EL
PODER
DE
PEDALEAR

Susannah Hickling

“MONTAR EN BICICLETA es fácil”, dice Tanja Jamnik. “Cuando me subo a ella me siento muy libre. Puedo ir a donde quiera: a las montañas o solo a dar una vuelta por la ciudad”.

Esta contable de 57 años de Kranj (Eslovenia), trata de salir al campo varias veces por semana en verano. “Me gusta subir a las montañas porque disfruto de las vistas”, explica. “Es cansado, pero vale la pena”. Uno de sus trayectos favoritos son los 30 kilómetros hasta el lago Bled, cerca de la frontera con Austria; un lago que parece salido

de un cuento de hadas con las montañas de fondo.

Tanja está convencida de los beneficios para su salud. “Todo el cuerpo se beneficia de montar en bicicleta. Además, hace tres años me operaron de la rodilla y el médico me dijo que ayudaría a mi recuperación”. Además, es bueno para la salud mental. “Si voy sola, me distraigo y todos los problemas desaparecen de mi mente. Si voy

con una amiga, ¡hablamos tanto que nos sirve de terapia!”

Aunque a Tanja y a su marido, Andrej, les gusta la bicicleta desde hace tiempo, es una actividad que muchos acaban de descubrir. Ella atribuye el reciente auge del ciclismo en su país a dos factores. Uno es el increíble resultado de Eslovenia en el Tour de Francia de 2020. Primož Roglic dominó la competición antes de que su compatriota, Tadej Pogacar, le arrebatara la victoria en el último momento.

La otra, por supuesto, es la pandemia del Covid. El año pasado, cuando se cerró el transporte público, además de colegios, instalaciones

HAY UNA REVOLUCIÓN DE CICLISTAS POR TODO EL CONTINENTE.



◀ Tanja Jamnik en su salida favorita al lago Bled, en Eslovenia.

Emma Rawlinson
sale a dar un paseo
con sus hijos.

deportivas, restaurantes y tiendas, muchos eslovenos descubrieron —o redescubrieron— la bicicleta. “Mi hijo trabajaba en una tienda de bicicletas y las ventas aumentaron un 30 por ciento”, cuenta Tanja. “A principios de julio, las tiendas de ciclismo de toda Eslovenia se estaban quedando sin bicicletas de montaña y senderismo”.

A Tanja y Andrej les gusta recorrer su país en bicicleta y, la mayoría de los años, usan sus vacaciones para hacerlo en otros lados. Su recuerdo favorito es cruzar los Pirineos entre Francia y España, desde el Mediterráneo hasta el Atlántico, a través de 28 collados de montaña en diez días. “Unos niños franceses bajaron la ventanilla del coche para darnos ánimo”, recuerda Tanja. “Cuando llegamos a la cima nos aplaudieron. Fue muy bonito. En bicicleta es mucho más fácil establecer un vínculo con los demás”.

Espera unirse a muchos que pedalean para ir al trabajo todos los días cuando comience su nuevo trabajo en la capital, Liubliana, a unos 20 kilómetros de su casa. Liubliana es una de las ciudades más seguras para



el ciclismo en el mundo, con 300 kilómetros de carriles para bicicletas, rutas continuas para el ciclismo recreativo y estaciones de servicio. Cuatro contadores de tráfico automáticos registran más de tres millones de viajes en bicicleta cada año. Y Kranj, la ciudad natal de Tanja, tiene una buena red de caminos y un servicio de alquiler de bicicletas. “Aquí”, dice Tanja, “el ciclismo es lo que se lleva”.

DE HECHO, HA habido un crecimiento increíble en el ciclismo por toda Europa. En algunos países ya se utilizaba mucho la bicicleta, incluyendo Países Bajos, Hungría, Escandinavia y Alemania, pero el número está aumentando en todo el continente, donde

cada vez más personas las usan para hacer ejercicio, moverse o pasear.

Debido a la crisis del Covid, muchos han recurrido a pedalear porque el ciclismo se ha convertido en una de las pocas maneras de moverse guardando el distanciamiento social, o de hacer ejercicio en zonas menos transitadas. En Finlandia, la venta de

CÓMO MONTAR EN BICICLETA CON SEGURIDAD

Los ciclistas aún son los usuarios de carretera más vulnerables: unos 2.000 mueren cada año en la Unión Europea, el ocho por ciento del total de muertes por accidente de tráfico. Vigila tu seguridad con estos consejos.

- ♦ Usa un casco de la medida correcta.
- ♦ Lleva luces o ropa reflectante por la noche y en condiciones de poca visibilidad.
- ♦ No te acerques mucho a la orilla en carretera, ya que no siempre te verán los demás vehículos y no tendrás espacio para esquivarlos si uno pasa muy cerca.
- ♦ Permanece alerta y trata de anticipar las acciones de conductores y peatones.
- ♦ Señaliza antes de girar y sitúate de forma que los coches no puedan adelantarte por el lado de la acera.
- ♦ No adelantes camiones o autobuses por el lado de la acera. Muchos vehículos grandes tienen un punto ciego y sus conductores pueden girar sin verte.
- ♦ Deja espacio junto a coches aparcados; alguien puede abrir una puerta.

bicicletas aumentó un 34 por ciento en 2020 y, solo en enero de 2021, un increíble 49 por ciento, según la Federación Finlandesa de Ciclistas. En 2021, en Francia, la popularidad del ciclismo explotó. Olivier Sneider, de la Federación Francesa de Ciclistas dice que, “en el último año, las bicicletas han desaparecido de los escaparates, y en algunas tiendas se han agotado”.

Una conversa es Emma Rawlinson, de 37 años, de Lancashire, en Reino Unido. En la primavera de 2020, estaba trabajando desde casa por la pandemia. Al mismo tiempo, sus dos hijos, Harris, de cuatro años; y Rosa, de tres, no podían ir al colegio. Emma vio al confinamiento como una oportunidad para empezar a montar en bicicleta en familia. “No hubiera podido pasar tiempo con ellos si no fuera por el encierro”, explica Emma, dueña de una pequeña agencia de relaciones públicas.

“Nos dimos cuenta de la cantidad de innecesarios viajes cortos que hacíamos en coche”, dice Emma. “Si hace buen tiempo, tenemos bicicletas y los niños están aprendiendo a usarlas”.

El ciclismo ha aumentado la atención en el mundo que nos rodea. “En el coche íbamos escuchando la radio, sin hablar mucho, mirando por la ventana a los demás coches”, recuerda Emma. Ahora asimilan los alrededores mucho más. “Les digo: “mirad los caballos en el campo ahí”, o “¿veis cómo están cambiando las hojas de color?””

La familia ha aprovechado los caminos rurales que el Ayuntamiento

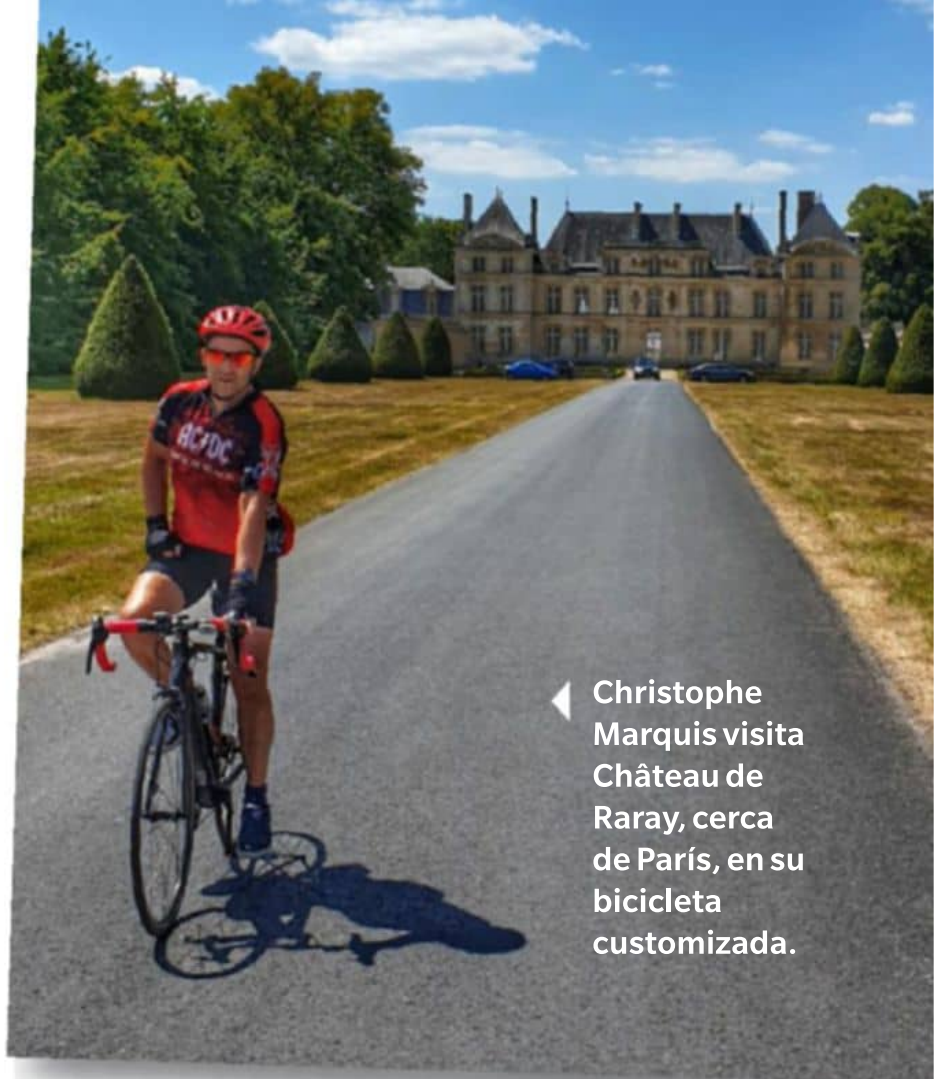
cerró al tráfico como parte de una campaña para “montar en bicicleta”, que lanzaron durante el confinamiento.

“Cerraron algunas carreteras para facilitar el acceso y han dado cursos para animar a usarlos”, cuenta Emma. La campaña incluyó iniciativas como el Programa de Cupones Arregla Tu Bici, del Gobierno británico, que te da un descuento de 50 libras al arreglar tu bicicleta.

Ahora, pedalear hasta el colegio es parte de la rutina diaria de la familia. “Con la bicicleta podemos pasar por debajo de la carretera y tardamos de tres a cinco minutos”, dice Emma. “Si vamos en coche tenemos que rodear la carretera; tardamos 20 minutos”.

También le dio beneficios personales. “Realmente hizo que me sintiera joven de nuevo”, dice. “Cuando las restricciones se relajaron un poco, fui en bicicleta a la entrada de las casas de mis amigos para verlos”. Ellos se sorprendieron cuando la vieron llegar pedaleando. “He venido en bicicleta. ¡Es increíble!”, les decía.

Le gustaría que hubiera una mejor red de caminos en Reino Unido para ciclistas y peatones. “La gente se sentiría más segura para dar una oportunidad a la bicicleta, ya que verían que no tienen que usar las carreteras, que hay infraestructura para ellas”.



◀ Christophe Marquis visita Château de Raray, cerca de París, en su bicicleta customizada.

PARÍS ESTÁ MÁS equipada que muchos otros países para los ciclistas. En un esfuerzo por reducir el tráfico y la contaminación, la alcaldesa Anne Hidalgo creó recientemente cientos de kilómetros de carriles nuevos para bicicletas, muchos de los cuales las separan de los coches: son llamados *coronapistes*. Según algunos informes, el uso de bicicletas en París ha aumentado casi un 70 por ciento desde la primavera de 2020. Además, el Gobierno francés ofreció a los ciudadanos un descuento de 50 euros para arreglar sus bicicletas o una clase para volverse a subir a una. Vélo & Territoires calculó que, durante los primeros cinco

meses después del primer encierro, su uso aumentó un 62% más que en el mismo periodo de 2019.

La mayoría de los que pedalean al trabajo en la capital francesa lo consideran ahora un estilo de vida, llamado *vélotaf*. Uno de ellos, Christophe Marquis, es testigo de la explosión de *vélotafeurs* en París. Aunque no siempre significa algo bueno. “París está bien equipada, pero hay muchos idiotas”, dice este ingeniero aeronáutico de 56 años, que vive en el suburbio parisino de Le Raincy, a unos 17 kilómetros al noreste de la ciudad. Suele pedalear por el centro de la ciudad, además de recorrer los 20 kilómetros a su trabajo, en el aeropuerto Charles de Gaulle.

“Hay problemas entre conductores y ciclistas, pero también entre ciclistas y ciclistas”, dice. “En París, muchos ciclistas nuevos eran conductores y se acostumbraron a multas de cámaras de vigilancia. Una bicicleta no necesita matrícula. Así que ahora creen que pueden hacer lo que les dé la gana con esta nueva libertad”.

Christophe ve cómo giransin señalizar y cortan el paso a coches. “Así convencen a los conductores de que las bicicletas están tratando de sustituir a los coches y entonces se declara una guerra”, advierte.

Cuando recorre las afueras en bicicleta para ir al trabajo, donde la infraestructura favorece al motor de combustión, Christophe se enfrenta a otro tipo de retos. “En ocasiones

tienes que acelerar para cruzar un carril donde coches y camiones conducen a gran velocidad. No es práctico y a veces las carreteras no son muy anchas y los vehículos pasan muy cerca cuando te adelantan”.

Pero aun así no usa mucho su coche. “Es más caro, más dañino para el medio ambiente. Hace que engordes y no beneficia a la salud”, dice. “Con la bicicleta no tengo problemas para aparcar”. Y no puede evitar sentir una cierta satisfacción cuando se encuentra un atasco por una manifestación en la ciudad. “Los saludo con la mano al pasar”, dice, riendo.

LOS EUROPEOS TAMBIÉN se están subiendo a las bicicletas eléctricas. Se estima que las ventas aumentarán de 3,7 millones en 2019, a 17 millones en 2030. Estas bicicletas —también llamadas “pedelecs”— son también responsables de dar más movilidad a las personas de la tercera edad.

Esa ha sido la experiencia de Charly Kumfert, de 65 años, de Stuttgart, en Alemania, quien se deshizo de un segundo coche y compró una bicicleta eléctrica cuando se semijubiló de la fábrica de componentes en 2018. Ahora, jubilado por completo, coge su pedelec por lo menos tres veces por semana para ir de compras, a su huerto o a casa de su hermano a tomar un café, normalmente por la amplia red de rutas para bicicletas de la región montañosa donde vive.



Charly Kumpfert dice que su bicicleta eléctrica le ayuda a estar en forma.

“Definitivamente estoy en mejor forma”, dice, con recorridos de un promedio de diez kilómetros. Cuando está en su huerto, debe subir y bajar una larga escalera. “Antes me quedaba sin aliento cuando llegaba arriba; ahora puedo subirla casi sin problema”. Los estudios muestran que las bicicletas eléctricas pueden ayudar a mejorar la forma física, la salud cardiovascular y los niveles de glucosa en sangre.

Alemania tiene el mayor mercado de bicicletas eléctricas de Europa. Alcanzan una velocidad máxima de 25 kilómetros por hora y, a diferencia de las *pedelecs* más veloces, que están dentro de otra clasificación de vehículo, no es necesario tener permiso de conducir, documentos de registro, matrícula, seguro o ni siquiera usar casco, aunque Charly sí usa.

Existe una cierta rivalidad entre los ciclistas de bicicletas eléctricas y los

de bicicletas convencionales. “El otro día adelanté a un ciclista en una subida”, recuerda Charly. “Por supuesto, fue más fácil para mí, porque me ayuda un motor, pero el otro pareció tomárselo como algo personal. Entonces pedaleó tan fuerte que me adelantó de nuevo. Si eso lo hace feliz...”

Si dependes demasiado del motor de una bicicleta eléctrica y no pedaleas suficiente, puedes quedarte atascado, como descubrió Yolande Hau-

bert. Hace unos años, esta mujer de 73 años que vive cerca de Burdeos, cambió su bicicleta tradicional por una eléctrica para poder acompañar a su pareja, Jean-Bernard Elie, de 68 años, entusiasta ciclista.

En su primer salida con ella, Yolande encendió el motor a toda potencia para ayudarse a subir por una serie de cuestas.

“La batería se agotó a diez kilómetros de donde íbamos a pasar la noche”, cuenta Jean-Bernard, banquero jubilado. “Yolande no podía pedalear por el peso de la bicicleta, así que tuvimos que parar en un bar tres o cuatro horas para recargar la batería”.

Pero, *pedelec* o bicicleta convencional, el placer de montar en bicicleta ahora es más accesible que nunca. Como dice Emma Rawlinson: “no hay mejor época para empezar. Solo necesitas una bicicleta y un casco”. 



De costa a costa

*Emocionantes y bellos: quienes visitan estos
destinos costeros caen rendidos ante su belleza*

Cornelia Kumfert

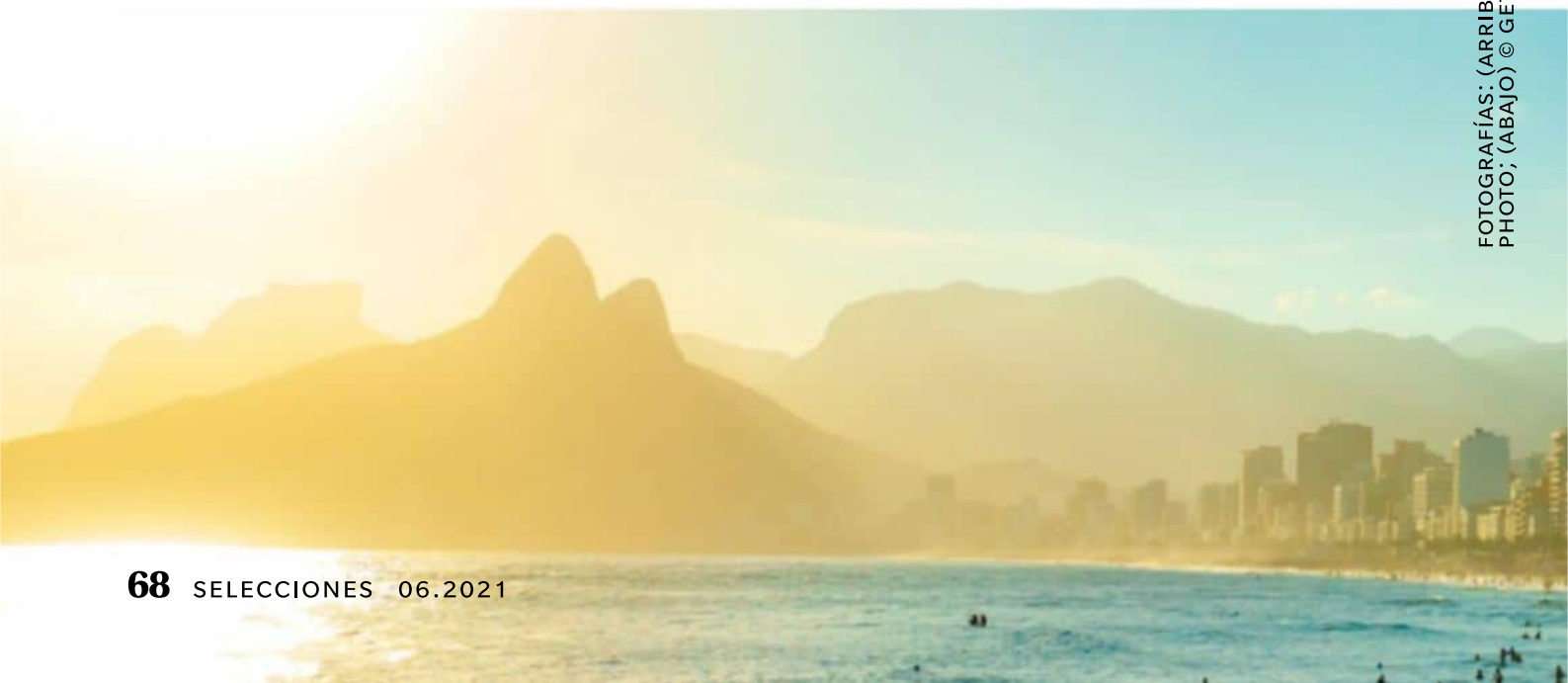




◀ **Majestuoso y escalofriante:** la escarpada costa de Nazaré es famosa en el mundo por sus inmensas olas. En invierno, los surfistas profesionales más osados se reúnen en este pueblo pesquero portugués para coger olas de hasta 30 metros de altura; un espectáculo que atrae a los espectadores, que observan desde la terraza del faro, a 100 metros de altura.

▲ **Esta playa roja,** al noreste de China, recibe su nombre por un pequeño arbusto. Una gran cantidad de plantas salsa Suaeda florecen en los humedales del delta del río Liaohe, haciendo que la playa que enmarca la costa de Panjin sea un mar rojo al final del verano. Gran parte de esta zona de humedales está protegida y acoge a más de 200 especies de aves.

FOTOGRAFÍAS: (ARRIBA) © PAUL MARTIN/ALAMY STOCK PHOTO; (ABAJO) © GETTY IMAGES/KEVIN CARVALHO



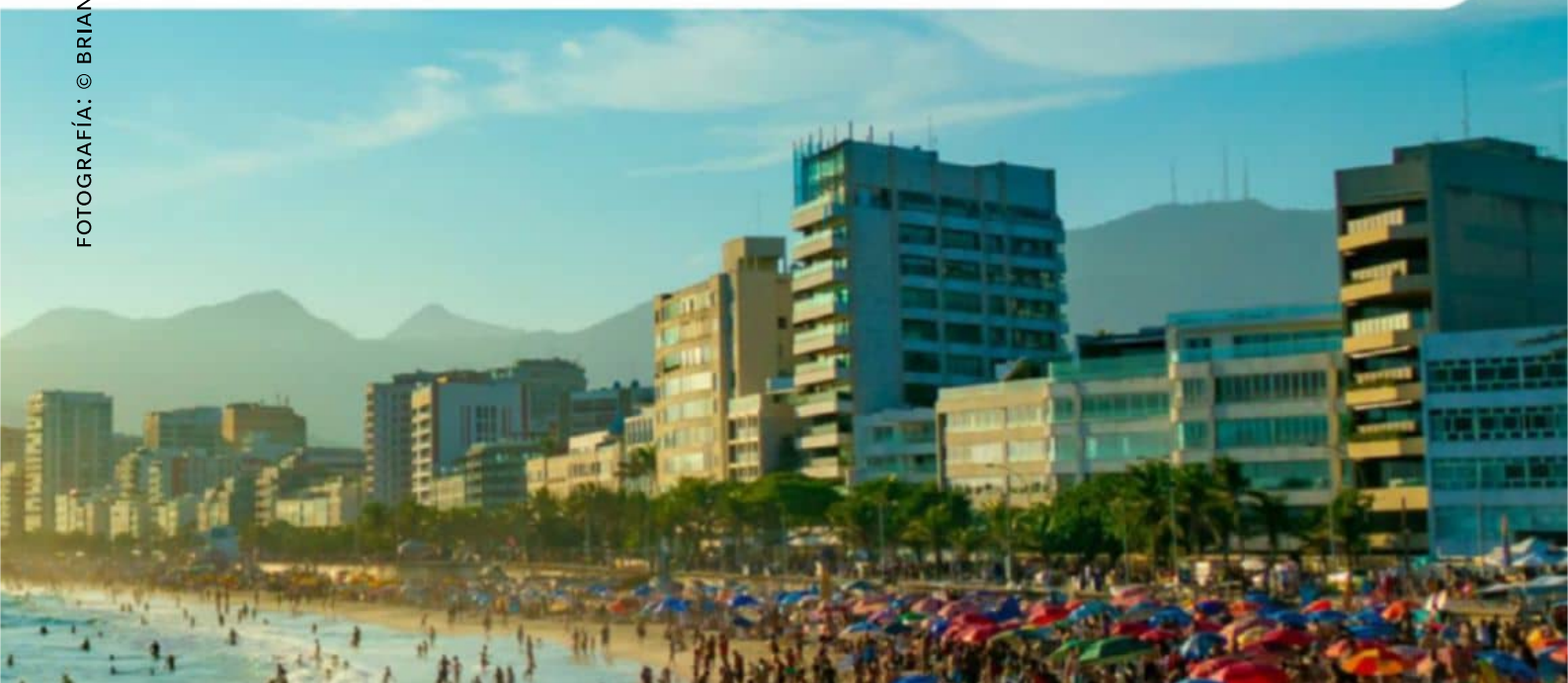


FOTOGRAFÍA: © BRIAN OVERCAST/ALAMY STOCK PHOTO

▼ **La playa más famosa del mundo** se extiende a lo largo de unos cuatro kilómetros enmarcados por rascacielos y una carretera de varios carriles. No es precisamente idílico, sin embargo, la playa de Copacabana en Río de Janeiro, Brasil, ha sido un atractivo turístico desde que abrió al público alrededor de 1900. Así fue hasta la pandemia por

coronavirus, que llevó a su cierre temporal en 2020.

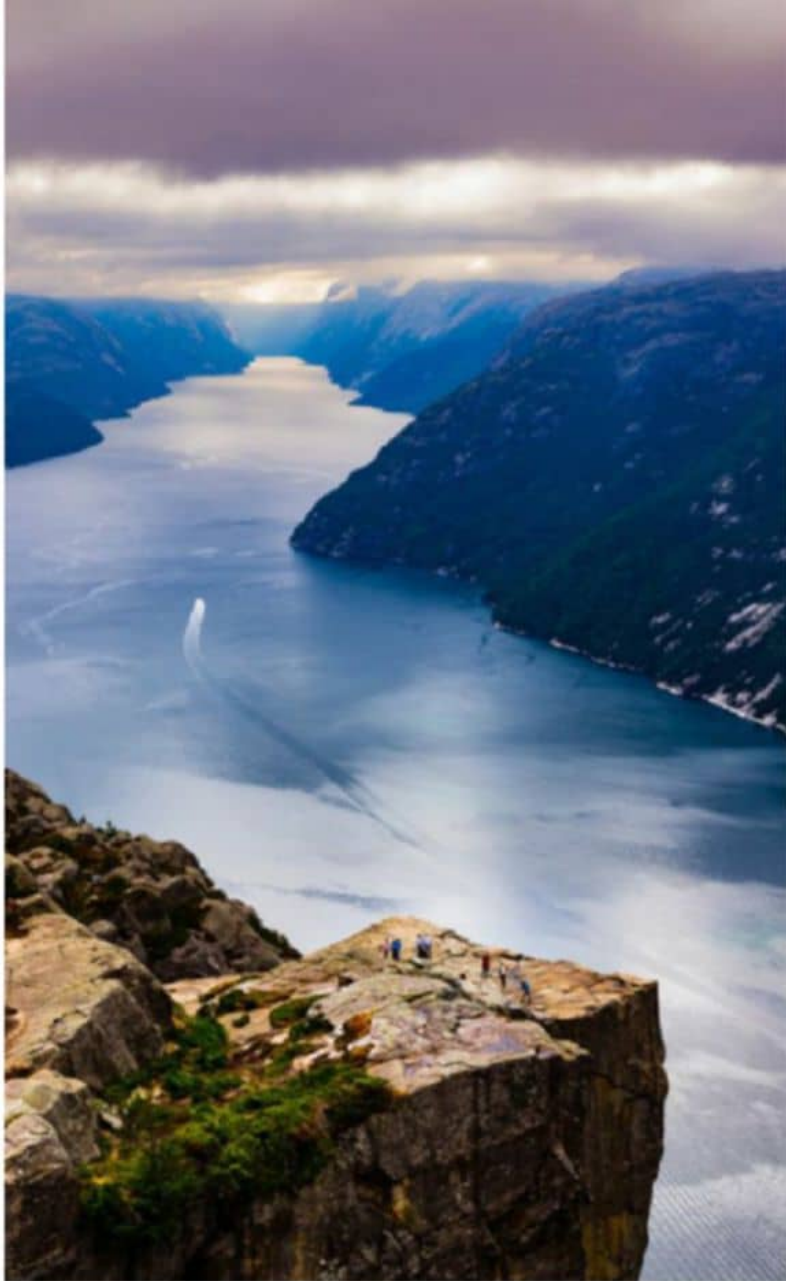
▲ **Cada año**, cientos de tortugas marinas desovan en la playa de Ixtapilla, en México. Normalmente, alrededor de 500 tortugas bebé emergen de sus huevos, pero el año pasado la cifra aumentó a 2.250. Los científicos atribuyen este incremento a las restricciones de visitantes durante la pandemia.



►► **En este lugar** se extraen cada año unas 500 toneladas de sal de agua pura de mar. Fuencaliente, a los pies del volcán Teneguía, es el hogar de las últimas salinas en La Palma, en las Islas Canarias. El mineral se produce por métodos tradicionales en estas pilas cuadradas en la orilla rocosa. Todo el proceso se realiza de forma sostenible, en armonía con el medio ambiente, para no dañar la costa y la reserva natural.

► **El fiordo de Lysefjord** esculpe su camino hacia el interior de Noruega a lo largo de unos 40 kilómetros, creando un asombroso paisaje. Uno de sus atractivos es la montaña Preikestolen y sus acantilados con una caída de más de 600 metros. Este espectacular paisaje sirvió de escenario para *Misión imposible*, con Tom Cruise.

▼ **Parque Estatal Waianapanapa:** esta paradisíaca playa negra, en la costa norte de Maui, parece sacada de una postal. La arena negra proviene de un volcán cercano, y el contraste con el exuberante verde de la flora alrededor, en combinación con las aguas turquesa, hacen que sea un escenario increíble. No obstante, esta bahía de la segunda isla más grande de Hawái no es segura para los nadadores por sus fuertes corrientes y rocas afiliadas.







FOTOGRAFÍA: ©GETTY IMAGES

VENCER EL CÁNCER DE VEJIGA

*La clave es la detección
temprana, y eso depende de ti*

Lina Zeldovich



Cuando Frances Dobrowolski detectó sangre en la orina en agosto de 2019, no le dio mucha importancia. Pero más tarde volvió a detectarla y aprovechando que tenía cita con su médico de familia en dos semanas, se lo mencionó. Su médico la remitió inmediatamente a un urólogo, con lo que consiguió salvarle la vida a esta abuela jubilada de 78 años de New Hampshire (Estados Unidos). Cuando el urólogo introdujo un tubo con una cámara de video diminuta en su uretra y vejiga (una cistoscopia), inmediatamente vio los tumores cancerosos. Dobrowolski, que pudo seguir la prueba desde una pantalla, también vio los tumores que estaban creciendo desde las paredes de la vejiga hacia el interior. “Estaba invadida”, recuerda.

Frances también se enteró de que el tabaco podría haber sido la causa. “Dejé de fumar hace 13 años, pero fumé dos paquetes al día durante 40 años”, afirma. “Pensé que, si tuviera algo, tendría cáncer de pulmón, pero en su lugar tengo cáncer de vejiga.”

En unos días, Frances se sometió a una intervención para extirpar los tumores, pero semanas más tarde, en las pruebas de seguimiento, la pantalla mostró restos cancerígenos por lo que tuvo que someterse a una segunda cirugía. También comenzó un tratamiento con infusiones de quimioterapia, una vez a la semana durante seis semanas, para matar las células tumorales restantes de su vejiga.

Como su siguiente revisión reveló la existencia de otro tumor, necesitaba más sesiones de quimioterapia. “Gracias a que fui al médico en cuanto me aparecieron los síntomas —dice— y “a que los tumores no se han extendido a los músculos, mi pronóstico es bueno. Soy optimista al respecto”.

APROXIMADAMENTE 550.000 PERSONAS en todo el mundo fueron diagnosticadas de cáncer de vejiga en 2018. En la Unión Europea, unas 120.000 personas son diagnosticadas de cáncer de vejiga todos los años, y unas 40.000 personas mueren de esta enfermedad en la UE cada año.

Muchos cánceres de vejiga son altamente tratables como el de Frances. La clave para derrotar la enfermedad es la detección temprana, y ahí es

donde las cosas se complican. A diferencia de los cánceres de próstata o de mama, no hay ninguna prueba diagnóstica que detecte un riesgo elevado de cáncer de vejiga, por lo que los pacientes tienen que detectar los signos preocupantes por sí mismos.

SÍNTOMAS

LA SEÑAL MÁS reveladora del cáncer de vejiga es la aparición repentina de sangre en la orina, un síntoma llamado hematuria, que Frances tenía. En cuanto lo detectes, debes llamar al médico, en lugar de esperar a que

CUANDO DEJAS DE FUMAR, LA POSIBILIDAD DE DESARROLLAR CÁNCER DE VEJIGA O QUE VUELVA DESCIENDE.

desaparezca. Es posible que la hematuria no vaya acompañada de dolor, por lo que algunos pacientes esperan que desaparezca sola, perdiendo un tiempo precioso.

Además de sangre en la orina, los síntomas pueden incluir cambios en la micción, como una sensación de ardor, dolor y aumento en la frecuencia y urgencia. Estos síntomas pueden ser engañosos porque las personas pueden atribuirlos a la edad o a una vejiga hiperactiva, e ignorarlos. Y cuando finalmente comparten sus

preocupaciones con sus médicos de familia, a veces los médicos los confunden con infecciones del tracto urinario (ITU).

FACTORES DE RIESGO, GÉNERO Y EDAD

DE ACUERDO CON la investigación, el tabaquismo es el factor de riesgo más importante en el desarrollo del cáncer de vejiga. Cuando se inhala el humo del tabaco, sus toxinas pasan a través de los pulmones al torrente sanguí-

**ALREDEDOR DEL 75%
DE LAS PERSONAS
DESARROLLAN EL
CÁNCER DE VEJIGA
MENOS AGRESIVO.**

neo, son filtradas por los riñones y se concentran con la orina en la vejiga. Esa orina con alto contenido de toxinas puede permanecer en la vejiga durante horas, esencialmente envenenando sus paredes.

“Cuando los pacientes dejan de fumar”, afirma el Dr. Antoine G. Van der Heijden, urólogo del Centro Médico de la Universidad Radboud en Nijmegen (Países Bajos), “las probabilidades de que el cáncer vuelva o evolucione disminuyen, y la supervivencia aumenta.”

Hay más hombres que mujeres que desarrollan cáncer de vejiga. Según

las estadísticas de 2015, el número total de nuevos casos en la Unión Europea fue de 103.000 hombres y 28.000 mujeres y los médicos piensan que es porque hay más fumadores entre los hombres.

Sin embargo, aunque el cáncer de vejiga afecta a menos mujeres, sus probabilidades de supervivencia son ligeramente inferiores a las de los hombres y podría haber varias razones para ello, afirman los expertos. La enfermedad puede progresar más rápidamente en las mujeres porque las paredes de la vejiga son más delgadas, permitiendo que ciertos tumores se diseminen más fácilmente e invadan otros órganos. Las hormonas como el estrógeno también pueden jugar un papel importante. Y debido a que las mujeres son más susceptibles a las infecciones del tracto urinario, los médicos a menudo malinterpretan sus síntomas.

La mayoría de las mujeres con cáncer cuyo primer síntoma es la aparición de sangre en la orina son inicialmente mal diagnosticadas de ITU, afirma la Dra. Renate Pichler, uróloga de la Universidad de Medicina de Innsbruck. Si te han tratado con varias rondas de antibióticos y la infección no desaparece, no es normal. Es hora de ir al urólogo y hacer una revisión a la vejiga.

La edad no juega un papel relevante en el cáncer de vejiga, pero la media del diagnóstico es de 73 años. “La incidencia más alta se observa en

el grupo de edad de 70 a 75", afirma el Dr. van der Heijden.

TIPOS DE CÁNCER DE VEJIGA

EXISTEN DIFERENCIAS IMPORTANTES entre los tipos de cáncer de vejiga. La mayoría de los pacientes, alrededor del 75 por ciento (incluyendo a Frances Dobrowolski), desarrollan carcinomas uroteliales menos agresivos, que comienzan en las células uroteliales que recubren el interior de la vejiga. La mayoría de estos tumores son protuberancias delgadas, como dedos, que crecen desde la superficie interna de la vejiga hacia su centro hueco en lugar de hacia sus paredes y hacia fuera de la vejiga hacia los tejidos circundantes. El Dr. van der Heijden añade que algunos tipos de carcinomas uroteliales pueden ser más agresivos que otros, por lo que los médicos los diferencian por grados que van de cero a cuatro, siendo más invasivos los números más altos.

El 25 por ciento restante de los pacientes tiene cánceres más agresivos. El carcinoma *in situ*, o CIS, comienza como un tumor no invasivo, pero tiende a crecer y diseminarse más rápidamente y tiene una mayor probabilidad de recurrencia. Casi la mitad de los pacientes con CIS desarrollarán un tumor invasivo en los músculos, dice el Dr. Van der Heijden.



El cáncer de Frances Dobrowolski fue detectado temprano, y ella es optimista.

Ciertos tipos raros de cáncer de vejiga pueden invadir los músculos desde el comienzo. Estos son muy agresivos, pero cada uno constituye solo alrededor del uno por ciento de todos los casos de cáncer de vejiga. El pronóstico y el tratamiento de los pacientes dependen del tipo y estadio de sus tumores.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTOS

COMO FRANCES DESCUBRIÓ, los urólogos, para diagnosticar el cáncer, realizan una cistoscopia que permite al médico ver el revestimiento interior

de la vejiga en una pantalla de ordenador y obtener una muestra para una biopsia. A veces los médicos también piden una cistoscopia de fluorescencia con un medicamento activado por luz azul para encontrar células anormales. O piden un TAC o resonancia magnética con contraste, que resalta los tumores, lo que permite al médico determinar el tipo y estadio exacto del cáncer presente.

Los cánceres de vejiga no músculo invasivos, como en el caso de Frances, se extirpan mediante un procedimiento llamado resección transuretral del tumor vesical. Se inserta un instrumento delgado en la vejiga a través de la uretra, con un asa de alambre en el

PARA EL DIAGNÓSTICO, LOS URÓLOGOS USAN UN PROCEDIMIENTO QUE LES PERMITE VER DENTRO DE LA VEJIGA.

extremo para extirpar el tejido tumoral. A continuación, se utiliza un electrodo o láser para destruir las células anormales restantes, que pueden no ser necesariamente parte del tumor.

Después de la operación, los médicos también pueden usar un catéter para inyectar un medicamento líquido directamente en la vejiga para destruir las restantes células cancerosas. Este tipo de tratamiento se llama

terapia intravesical. Los cánceres más agresivos pueden requerir múltiples aplicaciones administradas durante meses e incluso años, con el tratamiento exacto diseñado para abordar el caso específico del paciente.

Los pacientes también deben someterse a revisiones regulares de cistoscopia después de la operación para asegurarse de que el cáncer no vuelva, porque los carcinomas uroteliales tienden a crecer de nuevo. Pero con un cuidadoso y exhaustivo control, se puede evitar que los cánceres futuros arraiguen.

Piet Van Klaveren* da fe. Su lucha contra el cáncer de vejiga comenzó en 1996, cuando detectó sangre en la orina, algo que ignoró al principio. “Como la mayoría de los hombres, lo dejé pasar, esperando que desapareciera por sí solo”, recuerda este farmacéutico de 73 años de los Países Bajos. Cuando finalmente se lo mencionó a su médico de cabecera unos meses más tarde, éste lo envió inmediatamente a un urólogo, que le diagnosticó un carcinoma urotelial no músculo-invasivo, así que su pronóstico era bueno.

Piet fue operado, pero un año después el cáncer volvió. Esta vez, después de extirpar el tumor, se usó terapia intravesical, inyectando un medicamento de quimioterapia en la vejiga durante un año. Piet permaneció libre de cáncer durante una

*Se ha cambiado el nombre por privacidad.

LA CLAVE PARA ESTAR LIBRE DEL CÁNCER TRAS EL TRATAMIENTO SON LAS REVISIONES PERIÓDICAS Y CITOSCOPIAS.

década hasta que en 2011 volvió a ver sangre en la orina. Y una vez más se sometió a una operación y a terapia intravesical durante cuatro años.

“Hoy no tengo cáncer”, afirma, señalando que las revisiones son clave para mantenerse así. “Me hacen una cistoscopia dos veces al año.”

La Dra. Pichler dice que los pacientes con tipos de cáncer no músculo-invasivos en estadio temprano también pueden recibir inmunoterapia mediante terapia intravesical, que estimula al sistema inmunitario para que ataque al cáncer.

En el caso de los cánceres y tumores músculo-invasivos que no pueden ser detenidos por estos medios, los médicos pueden recomendar cistectomía radical, que consiste en extirpar la vejiga por completo. Luego pueden construir un conducto que desvía la orina de los riñones a una pequeña bolsa adaptada al cuerpo y que los pacientes vacían manualmente, o

pueden reconstruir la vejiga por completo con una porción de intestino delgado del paciente.

“Los médicos tienen que elegir la opción adecuada para cada paciente”, afirma la Dra. Pichler.

Los expertos dicen que la clave después del tratamiento son las revisiones regulares y las cistoscopias. Por lo general, los urólogos las mandan hacer cada tres meses durante los dos primeros años, cada seis meses durante los tres siguientes, y una vez al año transcurrido ese periodo, dice la Dra. Pichler.

PARA AQUELLOS QUE observan sangre en su orina por primera vez o que comienzan con infecciones de orina recurrentes, especialmente si nunca las han tenido antes, deben realizarse un examen urológico completo, dice el Dr. Van der Heijden. Incluso el hecho de tener una ITU real no descarta por completo la posibilidad de tener un tumor, porque los dos pueden coincidir.

Ten en cuenta este consejo del Dr. Van der Heiden: “Las mujeres que repentinamente tienen infecciones urinarias recurrentes, debe acudir obligatoriamente al urólogo. En los hombres, una sola ITU ya es una razón para ser remitido a un urólogo.”



Aroma de temporada

En primavera, al final del día, deberíamos oler a tierra.

MARGARET ATWOOD



Arregla una pila suelta



Desatasca un lavabo

USOS INCREÍBLES DE

Ahorra tiempo y dinero con estos ingeniosos consejos y saca



Elimina las manchas de grasa



Quita las marcas de agua



Haz pegamento



Salva un vino

COSAS CORRIENTES

partido a las cosas que tienes por casa

DEL LIBRO EXTRAORDINARY
USES FOR ORDINARY THINGS



Frena un golpe en un parabrisas



Desinfecta un corte

NO PUEDES TENER TODO LO QUE QUIERES.

Esa es una lección que nuestros padres dejaron clara hace mucho tiempo, pero que hemos retomado de la manera más difícil durante el año pasado a medida que la pandemia alteraba de forma inequívoca nuestras vidas. Sin embargo, eso no significa que tienes que aceptar la derrota, o incluso retrasarla. Estos 39 productos domésticos son unos superhéroes: tienen habilidades secretas que pueden salvar tu beicon, por no hablar de la sartén sucia, en un momento de apuro. Los encuentras, a su libre albedrío, debajo del fregadero, en la nevera o en un cajón. Tienen un aspecto de lo más corriente. Sin embargo, una vez que descubras sus poderes, te ahorrarás idas al supermercado, caras visitas del “manitas”, el rechinar de dientes y demás historias.

1. Comida y cocina

SUSTITUTO DE LEVADURA: ¿Estás intentando hacer pan? Mezcla una cucharadita de **vitamina C en polvo** (o ácido cítrico) y **bicarbonato de sodio**. La masa a la que se la añades, además no tendrá que subir antes de hornear.

LEVADURA EN POLVO: Dos partes de **cremor tártaro** mezcladas con una parte de **bicarbonato de sodio** y **mai-**

cena. La maicena retarda la reacción entre el cremor tártaro ácido y el bicarbonato de sodio alcalino, que ayuda al compuesto a mantener su poder leudante por más tiempo.

SALVA UN VINO: Si el corcho se rompe al abrir una botella, vierte el vino a través de **un filtro de café**.

VERDURAS EN NEVERA: Forra el cajón de frutas y verduras con **papel de cocina**. Absorberá la humedad que



ZUMO DE LIMÓN: Además de alegrar tus recetas, el zumo de limón puede limpiar y refrescar el microondas y la ropa. También es un potente exfoliante, combate la caspa, elimina verrugas y desinfecta.



TOALLITAS DE PAPEL SUAVIZANTES:

La secadora no es el único lugar en el que las toallitas suavizantes pueden ayudar a controlar los malos olores. Colócalas en armarios, maletas, papeleras, cajones e incluso en las zapatillas para conseguir un ambientador barato. También funcionan muy bien para recoger los pelos de los animales, eliminar residuos quemados de bandejas y cazuelas, mantener el polvo fuera de las persianas y las pantallas, limpiar restos de jabón de las duchas, pulir el cromo hasta dejarlo brillante y ahuyentar a los mosquitos.

hace que tus frutas y verduras se pudran. Cuando esté sucio, sustitúyelo.

MANTÉN LA FRUTA FRESCA: Guarda uvas o bayas en un **escurridor** mejor que en un recipiente de plástico cerrado, en la nevera. El aire frío podrá circular a través de los agujeros y alrededor de la fruta, manteniéndola más fresca durante días.

RECUPERA LA LECHUGA BLANDA: No tires las hojas blandas. Añade el zumo de medio **limón** a un recipiente de agua fría, mete las hojas de lechuga, y refrigera durante alrededor de una hora. Asegúrate de que las hojas están completamente secas antes de usarlas.

CARNE MÁS TIERNA: Remojar los cortes de carne en **vinagre** durante un máximo de cuatro horas no solo descompone las fibras duras; también reduce los compuestos carcinógenos que se forman durante el cocinado. Prueba con diferentes variedades de vinagre para añadir sabor, o simplemente usa vinagre de manzana-sidra o vinagre destilado. Asegúrate de enjuagar la carne antes de cocinarla.

2. Limpieza

ELIMINA RESTOS DE JABÓN: Rocía directamente **aerosol antiadherente** y espera un par de minutos. Los restos se desprenderán con una sola pasada

de papel de cocina. Limpia luego la superficie con agua y jabón.

ELIMINA LAS MANCHAS DE GRASA: Frota con **tiza** las manchas grasientas de ropa, manteles y ropa de cama y deja que absorba antes de cepillarlo. Si la mancha persiste, frota con más tiza antes de lavarla. Para eliminar las manchas de alrededor del cuello, márcalas con tiza antes de lavarlas para absorber los aceites que retienen la suciedad.

REPELE EL POLVO DE LAS PANTALLAS: Debido a que los televisores y ordenadores tienen carga eléctrica, atraen polvo. **Las toallitas suavizantes** los limpiarán y repelerán.

ALFOMBRA AL RESCATE: Si has derramado café o té en la alfombra, hay otra bebida que puede arreglar el desastre: la **cerveza**. Frota unas cuantas cucharaditas (o más, si el desastre es realmente grande) ligeramente en la mancha. La cerveza también sirve para pulir los muebles de madera.

QUITA MANCHAS DE LA CUBETERÍA: Hierve un puñado de **patatas**. Sácalas del agua y guárdalas para su consumo posterior. Pon la cubetería en el agua donde has hervido las patatas y déjala reposar durante una hora. Sacar y lavar.

DESPEGA CHICLES: ¿Se ha pegado chicle en la alfombra o en la pared?



PAPEL DE ALUMINIO:

Mantener la comida caliente es solo el principio. También puedes utilizar el papel de aluminio para limpiar una sartén de hierro fundido, afilar tijeras, arreglar una pila suelta, ablandar el azúcar moreno, mejorar la eficiencia de un radiador, crear una incubadora de semillas, mantener a las abejas alejadas de las bebidas, mejorar la iluminación exterior o hacer un embudo.

El spray multiusos WD-40 lo despejará. También funciona para manchas de cera.

ELIMINA MARCAS DE AGUA: ¿Tus invitados se han olvidado de usar el posavasos? Para deshacerte de esos feos cercos blancos dejados por los vasos húmedos, frota suavemente con un paño suave un poco **de pasta de dientes que no sea de gel** en la madera. Límpiala con un paño húmedo y deja que la zona se seque.

ELIMINA UNA QUEMADURA: Si quemas tu camisa favorita con una plancha caliente, moja la zona y cúbreala con **maicena**. Deja que la maicena se seque y, a continuación, cepilla.

3. Arreglos en casa

DESATASCA UN LAVABO: Corta y desecha el tercio superior de una **pelota de tenis vieja**. Coloca el extremo abierto sobre el desagüe obstruido. Bloquea el orificio de rebose con un

pañó húmedo y pon un poco de agua en el lavabo para sellar con el borde de la pelota. Empújala hacia abajo fuerte y rápido.

DESATASCA UN DESAGÜE OBSTRUIDO: Si no funciona, vierte media taza de **bicarbonato de sodio** y déjalo reposar unos minutos. A continuación, añade una taza de **vinagre** y agua caliente. Pon el tapón durante diez minutos y, a continuación, enjuaga con agua caliente. Repite y succiona si es necesario.

RELLENA GRIETAS: Los lápices de **cera** sirven como material de relleno para pequeños rasguños, muescas, o agujeros en muchos suelos. Selecciona el color que más se adapte al tuyo. Derrite el lápiz de cera en el microondas sobre papel encerado a media potencia, un minuto cada vez, hasta que tengas una masa maleable. Después, con un cuchillo de plástico o de masilla, rellena el agujero. Alísalo con un rodillo, un libro o algún objeto plano. No necesitas ni lijar.

SUSTITUYE EL PEGAMENTO: Las **claras de huevo** pueden actuar como sustituto cuando necesitas pegar un poco de papel o cartón ligero.

MEJORA EL AISLAMIENTO: Corta **plástico de burbujas** del tamaño y ancho de la ventana y **pégalos con cinta aislante** a las ventanas para conseguir mayor aislamiento y ahorro en la

factura del gas y electricidad. ¿No te gusta estéticamente? Baja las persianas y mantenlas cerradas una vez que el sol se ponga.

ENCIENDE LA CHIMENEA: Las **pieles secas de naranja y limón** hacen que prenda aún mejor que el periódico. Además huelen mejor y producen menos creosota que el periódico, y los aceites inflamables de las pieles permiten quemar mucho más tiempo. ¿No tienes pieles secas? Colócalas en la bandeja del horno a 100°C entre 25 y 30 minutos.

RESCATE DE UN PORTÁTIL MOJADO: Acabas de tirar agua en tu ordenador. Apaga y desconecta cualquier accesorio. Abre la pantalla en ángulo recto y, a continuación, coloca el portátil boca abajo sobre una toalla seca toda la noche en un lugar cálido y bien ventilado. Al día siguiente, dirige aire caliente durante 15 minutos con un **secador** de pelo en la posición de calor más baja. Mantenlo a unos 15 centímetros del teclado y muévelo constantemente para evitar la formación de puntos calientes.

ARREGLA LA PANTALLA DEL MÓVIL RAYADA: Para rasguños poco profundos, limpia primero la zona con un paño húmedo. Seca con otro paño. A continuación, frota ligeramente la zona con **una goma de borrar suave y limpia**, siguiendo la dirección del rasguño. Es posible que tengas que

repetirlo veces antes de que desaparezca el rasguño.

FRENA UNA GRIETA EN EL PARABRISAS: Puedes frenarla en frío con **un poco de esmalte de uñas transparente**. Sin que te dé el sol, cepilla la grieta a ambos lados del vidrio con el esmalte para rellenarla bien. Pon el coche al sol para que el parabrisas se seque. Pero esta solución es solo temporal. Trata de reemplazar el parabrisas en un día o dos como máximo.

SUJETA UNA PILA SUELTA: ¿Tienes una pila que no se quede fija en su sitio en una linterna? Enrolla un trozo de **papel de aluminio** y ponlo en la parte inferior del cajetín.

CORDONES DE EMERGENCIA: Si se te ha roto un cordón de la zapatilla, corta un trozo de **cinta adhesiva** y corta el doble del largo que necesites. Dobra la cinta por la mitad a lo largo de su longitud, con el lado pegajoso hacia dentro. Introduce tus nuevos cordones en tus zapatillas y átalos.

4. Jardinería

ABONA TUS PLANTAS: No tires a la basura los posos **del café**. Están llenos de nutrientes que tus plantas, grandes amantes de los ácidos, anhelan. Guárdalos para abonar rosales, azaleas, rododendros, camelias, y plantas de hoja perenne.

REPELE INSECTOS: Esparce las **cenizas** de la chimenea por el jardín para disuadir a gusanos, babosas y caracoles. La ceniza se les pega al cuerpo y les quita la humedad. También puedes espolvorear pequeñas cantidades sobre plantas de jardín para evitar plagas de insectos de cuerpo blando. Ten en cuenta que, puesto que la ceniza es alcalina, no debe usarse en plantas a las que les gusta el ácido, como azaleas, rododendros, hortensias y crisantemos.

MANTÉN FRESCAS LAS FLORES: Las flores cortadas se mantendrán frescas durante más tiempo si pones **una moneda de cobre** y **una aspirina** al agua del jarrón. Y no te olvides de cambiar el agua todos los días.

5. Salud y belleza

DESINFECTA UN CORTE: ¿No tienes alcohol o agua oxigenada? Un **enjuague bucal a base de alcohol** puede limpiar un corte poco profundo y desinfectar la piel. Alternativamente, puedes rociar unas gotas de **zumو de limón** directamente sobre el corte.

TRATA QUEMADURAS MENORES: Si te haces una quemadura menor de la piel, vierte rápidamente un poco de **bicarbonato de sodio** en un cuenco con agua helada, empapa con la mezcla un paño o una gasa, y aplícalo a la quemadura. Sigue aplicando la

solución hasta que la quemadura ya no se note caliente. Este tratamiento también puede evitar que muchas quemaduras formen ampollas. Otra opción: aplica **extracto de vainilla**. La evaporación del alcohol en el extracto de vainilla enfría la quemadura.

ALIVIA DOLORES: Para el dolor de rodillas u otras articulaciones o músculos, aplica un poco de linimento y envuelve la zona con **papel de plástico**. La envoltura aumentará el efecto de calor del linimento. Realiza una prueba en una zona pequeña primero para asegurarte de que tu piel no se queme.

ALIVIA EL DOLOR MUSCULAR: Puedes darte un baño con **sales de Epsom** y añadir unas cucharadas de **mostaza**. La mostaza aumenta los efectos calmantes de las sales.

SÁCATE UNA ASTILLA: Puedes evitar la agonía de escarbar una aguja en una astilla cubriéndola con **una tirita**. Después de unos tres días, retira la tirita lentamente y la astilla debe salir con ella.

SALVA EL AFEITADO: Si te quedas sin espuma de afeitar, prueba a aplicar un poco de **mantequilla suave** sobre la piel húmeda para un afeitado suave y apurado.

FABRICA UN DESHUMIDIFICADOR: Un armario, un sótano o una buhardilla húmeda puede causar estragos en tu salud, así como en tu ropa. Elimina esa humedad con deshumidificadores caseros. Para fabricar uno, únicamente tienes que poner algunas **briquetas de carbón de leña** en una lata grande, limpia y con tapa y perforar algunos agujeros en la tapa. Coloca una o más en zonas de humedad. Sustituye el carbón de leña cada pocos meses.

REPELE GARRAPATAS Y OTROS INSECTOS: ¿Vas a dar un paseo por el bosque? Úntate un poco de **loción mentolada** en los tobillos, las muñecas y el cuello antes de salir de casa. Puede que no sea tu olor favorito, pero los mosquitos y garrapatas portadores de enfermedades lo odian, e irán en busca de una víctima con un olor más dulce. 🦋



Todo sale

Fui profesora de preescolar en una guardería. Un día estaba en el gimnasio de la universidad a la que iba cuando alguien pasó corriendo por la zona de musculación y tropezó. En lugar de preguntarle si estaba bien, la “profesora de guardería” que había en mí afloró y le dijo: “Por eso no debemos correr aquí”.

TUMBLR.COM



El pañuelo de bolsillo ha vuelto

*Durante toda mi vida se han burlado
de mí por llevar un pañuelo de tela en el bolsillo.
Ahora ha llegado mi momento*



Scott Turow

DE WASHINGTON POST

EL MENSAJE DE texto de mi hijo lo decía todo: “Papá, hay un artículo de tu época que ha vuelto y que el mundo ya está preparado para recibir: ¡Vuelve el pañuelo!”

Como ya sabe mi hijo, para mí no ha vuelto nada nuevo porque nunca se fue de mi vida.

Mi madre me crió con varias reglas fijas. Una era que un caballero siempre tiene que llevar un pañuelo limpio en el bolsillo derecho trasero del pantalón, un simple trozo de tela

de algodón, de aproximadamente 30 centímetros y 10 doblado. Era un hijo obediente, pero puedo recordar cómo sentía ese trozo de tela acolchado en el trasero cuando tenía diez años en el patio del colegio y me preguntaba realmente para qué estaba ahí. Pues el tiempo me lo diría.

Casi todas las noches de mi vida me he sacado de los bolsillos de los pantalones las cosas que iba a necesitar el día siguiente: las llaves, la cartera y el pañuelo, si no lo había usado. 60

años después, soy como la princesa del cuento “La princesa y el guisante”. Mi siento mal si salgo de casa con el bolsillo trasero vacío.

Estoy seguro de que esta costumbre le ha chocado a veces a muchos amigos y colegas que lo han visto como algo extraño, pero en una sociedad educada nadie comenta las excentricidades de otra persona. Esa regla de comportamiento, por supuesto, no se la he inculcado a mis hijos, que forman parte de la nueva generación de finales del siglo XX. Cuando fueron creciendo, mis tres hijos se encargaron de decirme cada vez que podían

UN CABALLERO SIEMPRE LLEVA UN PAÑUELO LIMPIO EN EL BOLSILLO TRASERO.

que mi pañuelo era tan ridículamente anticuado como un sombrero de copa y un bastón. Y tenían sus argumentos. Si todos los días hay que estar preparado para una crisis de alergia o un resfriado, ¿por qué no llevar mejor un paquete de clínex pequeño, que te va a salvar de ese asqueroso acto de sonarse la nariz en esa “cosa” y luego volver a metértela en el bolsillo?

Entendido; especialmente en época de Covid-19. Pero un pañuelo de tela de algodón es mucho más duradero que un clínex, no genera residuos y se

le puede dar un uso mucho más amplio y variado. Una de las razones por la que mis hijos vieron ese pañuelo con tanta frecuencia es por la cantidad de bocas de chocolate, rodillas ensangrentadas y narices moqueando que el pañuelito limpió. ¿Puedes coger el asa de una olla que está hirviendo con un clínex? Ahora que soy abuelo de cinco nietos, mi pañuelo ha vuelto otra vez a la carga. Cuando mis amigos se convierten en abuelos por primera vez, a menudo les envío una docena de pañuelos como detalle. “Nos los pierdas de vista”, les digo, “los vais a necesitar”. De hecho, para el Día del Padre del año pasado, mi mujer me regaló varios pañuelos nuevos, bordados con mi nombre de abuelo, “Pops”.

Su regalo fue un reconocimiento tácito. De sus comentarios posteriores deduje que la primera vez que salió ese pañuelo, justo después de que empezásemos a salir, pensó para sí misma algo como: “¡Dios mío, qué antigüedad!”. Pero a estas alturas, ninguno de los dos podemos enumerar la cantidad de veces que se le han llenado los ojos de lágrimas viendo una película o le ha entrado picor de garganta en el cine o, simplemente, ha necesitado sonarse la nariz susurrando tímidamente: “¿Me prestas el pañuelo?”

Sin embargo, ni siquiera mi madre podría haber vaticinado el nuevo papel del pañuelo como Aparato Esencial de Salud Pública. Todos hemos



aprendido lo difícil que es seguir los consejos de los médicos expertos con esta plaga del coronavirus con respecto a no tocarse la cara con las manos. He aquí una respuesta. ¿Te pican los ojos o la nariz y necesitas rascarte? ¿Qué haces si tienes que tocar los botones del ascensor o los pomos de las puertas de los sitios públicos que parecen estar llenos de peligro? ¡Pues usa tu pañuelo!

Pero permíteme añadir una nota sobria sobre cómo debe usarse correctamente: tocarse la cara con un pañuelo infestado de coronavirus no es mucho mejor que tocársela con las manos sucias. La solución es llevar varios pañuelos en distintos bolsillos. Y, por supuesto, si has usado uno para protegerte contra el virus, lávalo a fondo con jabón y agua caliente lo antes posible.

Dicho esto, puede que tu pañuelo sea incluso aún más útil protegiendo a los demás de ti mismo, especialmente

si eres uno de esos portadores asintomáticos del coronavirus. Nos recomendamos ampliamente que usemos mascarillas fuera de casa. ¿Adivinas con qué podemos hacernos una mascarilla casera doblándolo varias veces y colocando dos gomas elásticas a 15 centímetros de distancia? Si estás en un apuro y no tienes gomas, puedes coger el pañuelo y convertirlo en una mascarilla improvisada colocándotelo sobre la parte inferior de la cara, como un bandido entrando en un banco.

Así que mi hijo tiene razón: vuelve el pañuelo de bolsillo. De hecho, puede salvar algunas vidas. Y, ciertamente me dará la oportunidad de reivindicar a mi madre, levantar la barbilla y mirar a mis hijos ya adultos por encima del hombro, preguntándoles sin ánimo de ofender: “¿Qué tenéis que decir ahora, listillos?”

WASHINGTON POST (15 DE ABRIL DE 2020), COPYRIGHT © 2020 POR SCOTT TUROW, WASHINGTONPOST.COM. CON PERMISO DE BRANDT & HOCHMAN LITERARY AGENTS, INC.

GAJES

DEL
oficio



“Vale, me he equivocado. Pero no tenía que restregármelo por el hocico”.

En el cuartel militar donde estuve había un oficial al que todos detestaban. En una ocasión llamé al centro de entrenamiento general y un sujeto con el mismo apellido atendió mi llamada.

—Su apellido es poco común —mencioné—. ¿Por casualidad tiene usted algún familiar en Infantería de Marina?

—Sí —respondió él—. El teniente coronel (mismo apellido) es mi primo.

Mientras me esforzaba por pensar en algo agradable que decir sobre el coronel, el hombre se adelantó:

—No se preocupe, yo tampoco lo soporto.

—NOTALWAYSRIGHT.COM

Tengo 80 emails sin leer y, al parecer, la única solución es lanzar mi ordenador al mar.

—ASHLEY NICOLE BLACK, *humorista*

Pensamientos al azar de oficinistas que cuentan las horas que faltan para que llegue el fin de semana:

- Hoy se cumple un año desde que empezó este proyecto de seis semanas.

- Tengo la esperanza de que pongan a los dos perfeccionistas de la oficina a trabajar en el mismo proyecto para que se pasen el tiempo corrigiéndose entre ellos y dejen de molestar a los demás.

- Aunque sea una sola vez, me gustaría pasar más tiempo discutiendo el proyecto en cuestión en una llamada por conferencia que pasarlo preguntando: “¿Quién acaba de unirse?”

—MEETINGBOY.COM

Durante una reunión de trabajo que tuvo lugar fuera del horario laboral, aparqué mi modesto coche en el aparcamiento subterráneo del edificio. Cuando salí de la reunión me llevé una gran sorpresa al ver la puerta del vehículo abierta y el asiento trasero levantado, y la batería de debajo desaparecida. Avisé rápidamente del robo al departamento correspondiente, cuya respuesta fue: “¿Pero está usted seguro de que no le robaron la batería del vehículo antes de venir a trabajar?”

—JOSÉ PACHECO

Estuve trabajando como mensajero en una gran ciudad. Tenía una ruta pequeña y específica en la que debía entregar un paquete aproximadamente cada 5 minutos. A veces, cuando iba retrasado, entraba corriendo con un paquete para entregárselo a un destinatario, quien al levantar despacio la mirada de su ordenador y preguntar: “¿Qué es?”, obtenía como respuesta: “¡Una caja!”

—PETER BOWMAN, *Canadá*

En las puertas del cielo, San Pedro le dice a un hombre:

—Dame una razón por la que debería dejarte entrar.

—En una ocasión, una colega dijo “mas sin en cambio” siete veces durante una reunión y me abstuve de corregirla —contesta el sujeto.

—¡Bienvenido! —exclama el santo.

—@ABBYCOHENWL

Dentro de la cárcel es posible saber qué prisioneros tienen nexos con el crimen organizado: sus celdas siempre están más ordenadas.

—@MSTERN68

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 8.

En la tierra de los gigantes

*La costa de
Irlanda del Norte:
un lugar donde
conviven
historia
y mitos*

Sarah Kante



La Calzada de los
Gigantes tiene
unas vistas
impresionantes.



MUCHOS CONOCEN LA isla grande que incluye a la República de Irlanda, como la Isla Esmeralda. Los fan de *Juego de Tronos* conocen a Irlanda del Norte como las Islas del Hierro. Cualquiera que visite esta parte del Reino Unido descubrirá, como yo, un montón de belleza abrupta e impresionante.

Después de visitar un revitalizado Belfast, con su excelente museo Titanic (el infortunado barco fue construido en los astilleros de la ciudad), ha sido el *surf* el que me ha llevado a la costa norte de Irlanda del Norte y a instalarme en la tranquila ciudad costera de Portrush (véase la barra lateral). Pero la costa de Antrim tiene muchos lugares fascinantes para explorar, y pronto me embarco en un autobús local hasta la cercana Calzada de los Gigantes, la atracción más famosa de la región.

Declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, es simplemente fascinante. La Senda del Pastor (Shepherd's Steps) me lleva al sendero del acantilado, donde veo las olas romper en las columnas de basalto originadas por una serie de erupciones volcánicas hace unos 50 o 60 millones de años, y observo con asombro la fuerza y la belleza de la naturaleza.

Es un experimento increíble tratar de imaginar la pura potencia volcánica que creó esta obra maestra de casi perfecta precisión matemática que se extiende unos seis kilómetros a lo largo de esta parte de la costa. Se piensa que la lava al enfriarse formó estas columnas entrelazadas, cada una con cinco a siete lados; algunas de las columnas llegan a medir 25 metros. La ciencia nos pide que nos concentremos en comprender la creación de este tablero de basalto y aceptemos



**El castillo de Dunluce
fue edificado
en el siglo XVI.**

el poder de la naturaleza como lo que es: insondable. Y así observamos el mito y esperamos una explicación algo más simple.

Cuenta la historia que un gigante llamado Finn MacCool (o Fionn MacCumhaill en gaélico antiguo, un cazador-guerrero de la mitología irlandesa) creó la calzada desga-

LAS COCINAS DEL CASTILLO DE DUNLUCE Y SU PERSONAL CAYERON AL MAR (1639).

rrando trozos de costa y lanzándolos al Mar de Irlanda para que tuviera un camino por el que cruzar a Escocia. Quería llegar hasta el gigante escocés Benandonner, que había estado amenazando a Irlanda. Pero cuando descubre que Benandonner

es terroríficamente inmenso, Finn da marcha atrás apresuradamente. El gigante escocés lo persigue, pero Finn es salvado por su inteligente esposa, que lo disfraza como un bebé. Cuando el enojado escocés ve al bebé decide que, si el niño es tan grande, el padre debe ser realmente enorme, y regresa a casa, destrozando la calzada todo lo posible. De hecho, se encuentran formaciones rocosas similares a orillas de la isla escocesa de Staffa, a unos 130 kilómetros al norte.

CUANDO EL TIEMPO da una tregua, tomo el sendero junto la Calzada de los Gigantes y la Vía del Ferrocarril de Bushmills hasta la ciudad de Portballintrae, a unos tres kilómetros al oeste, cruzando el río Bush. El pueblo de Bushmills, hogar de la destilería de whisky Old Bushmills, está a una corta distancia hacia el interior, pero quiero alojarme en la

costa para disfrutar de las vistas panorámicas del Atlántico Norte.

Continuando hacia el oeste otro par de kilómetros, llego al castillo de Dunluce, del siglo XVI, precariamente encaramado a una roca, que se convirtió en la sede de los Condes de Antrim en el siglo XVII. Las cocinas del castillo junto con el personal cayeron al mar en 1639, y el segundo conde de Antrim y su esposa abandonaron el lugar.

Con el cielo comenzando a cubrirse, camino hasta el mirador de Magherbross para hacer fotos de las increíbles vistas antes de encontrar refugio mientras la lluvia azota la costa por poco tiempo. Tras la lluvia aparece el arco iris, y vuelvo caminando a Portrush, donde me alojo, y observo a los surfistas cabalgando las olas heladas bajo un arco iris doble.



OTRO DÍA Y otro autobús. Me dirijo al este, y vuelvo a pasar por la Calzada de los Gigantes hasta el Puente de cuerda

Carrick-a-Rede, que requiere una buena dosis de coraje por parte de los visitantes para poder cruzarlo. Este puente colgante, con sus estrechos tablones suspendidos a 35 metros sobre el mar, se balancea mientras cruzas el abismo de 21 metros de ancho entre la costa y una pequeña isla que alberga aves marinas. Es la versión más moderna del puente que los pescadores de salmón locales construyeron originalmente en 1755 en este mismo lugar. Renuncio a la vertiginosa experiencia y camino en su lugar a lo largo de la costa, mientras observo a las familias cruzar el puente, cuyos gritos de miedo y emoción se mezclan con el viento.

Como el buen tiempo me invita a seguir caminando, continúo por la carretera de Causeway Coast hasta llegar a Ballintoy Harbour, donde me encuentro directamente con el territorio de “las Islas del Hierro”: aquí es donde se rodaron partes de las temporadas dos y cuatro de *Juego de Tronos*. Lejos del puerto y de los turistas que viajan en autobús, cruzo por campos enfangados atravesados por riachuelos y abarrotados de conejos. La aspereza de la costa tan bien reflejada en la televisión es estimulante en realidad: las olas chocan sobre rocas esparcidas en el fondo de los acantilados, las aves marinas planean por encima, y el viento tiene espíritu propio.

Acompañado únicamente por la naturaleza, intento continuar hasta la playa de White Park Bay, conocida por



Arriba: el vertiginoso puente de cuerda de Carrick-a-Rede. Abajo: el puerto de Ballintoy, donde se rodó parte de Juego de Tronos. Izquierda: cata de whisky en la destilería Old Bushmills.



SURF EN AGUAS FRÍAS

SITUADA EN una península, Portrush tiene dos playas con bandera azul, un precioso puerto y todos los puntos de interés habituales de una ciudad costera. CBarry's Amusements es el parque de atracciones más grande de toda la isla; Ramore Head y sus acantilados afilados y senderos; y el mundialmente famoso campo de golf de Dunluce Links (sede de campeonatos) en el Royal Portrush Golf Club.



Un surfero avanzado coge una ola cerca de Portrush.

Pero para los surfistas, lo que hace este tramo de costa especial es la promesa de constantes olas que golpean sus costas sin mucha gente. Este es el hogar del seis veces campeón nacional irlandés de surf Andrew Hill, pero el lugar sigue pasando relativamente desapercibido. Visitarlo en octubre, como hice yo, es descubrir un paraíso para los surfistas.

Alquilo una tabla en Troggs Surf Shop delante de mi alojamiento en el *hostal boutique* Portrush Townhouse y

me meto al agua en West Strand Beach. No tardo mucho en darme cuenta de que mi equipación es totalmente insuficiente para las condiciones reinantes. En 30 minutos, he perdido toda sensación en pies y manos, y me queman los oídos. Vuelvo a casa y bebo una buena cantidad de té, antes de volver a la tienda de *surf* Troggs Surf Shop para comprar unas cuantas cosas.

Probablemente lamentaré toda mi vida haber rechazado la invitación que recibí del propietario de Troggs, no otro que el mencionado campeón de surf Andrew Hill para surfear en un lugar diferente con él y su amigo esa tarde. ¿Cómo puedo dejar pasar la oportunidad de salir con unos surfistas cuyas experiencias y habilidades superan con creces las mías? Pero ese día en particular, tengo un único objetivo: volver a West Strand Beach y vengarme de las olas que me han dejado congelada.

Surfear las frías aguas de Portrush me deja los pies morados (a pesar de llevar botas). Descubro que tengo el cuerpo cubierto de moratones que no han aparecido hasta que me descongelo por la noche. Y hasta que no pasan un par de días después de salir de la ciudad costera no recupero la sensación plena en las manos. Pero vale la pena, y me gustaría hacerlo todo de nuevo... aunque con un traje de neopreno más grueso, y tal vez unos guantes.



La playa de West Strand, en Portrush, ciudad costera de Irlanda del Norte.

sus olas salvajes y sus hermosas arenas. Sin embargo, la marea baja en mi contra y un acantilado se interpone en mi camino. No es posible rodearlo, así que solo puedo vislumbrar zonas de la playa a la que anunciaba llegar entre las olas que me retienen a la fuerza.

Con los pies anegados y los vaqueros llenos de barro, me doy la vuelta y me dirijo de nuevo a Ballintoy, deteniéndome para hacer fotos de la Iglesia de Ballintoy, con el cementerio destacado contra el cielo, ahora tormentoso. Parece que el tiempo está cambiando, así que me subo al autobús, y pronto, la lluvia comienza a azotar las ventanas mientras nos dirigimos de vuelta a Portrush.

LA COSTA DE Antrim no puede estar más alejada de la historia moderna de Irlanda del Norte: es una tierra de leyendas, de castillos que caen al mar y de gigantes, fantasía y mares salvajes, de surfistas

internacionales y simpáticos conductores de autobús. Pero es también, lo descubrí durante mi última noche en Portrush, una tierra todavía empañada por el conflicto norirlandés, un período de violencia y disturbios entre protestantes y católicos de 1968 a 1998, que llegó incluso hasta esta costa. Un local que rememora sus días de colegio con detalle responde a mi incompreensión de las reglas del fútbol gaélico: “Eso es un juego católico”. Y luego añade rápidamente que él no es religioso.

Al día siguiente, atravieso la ciudad y me dirijo al autobús que me llevará a Coleraine y a la ciudad de Londonderry, o “Derry” para los lugareños. Hay algunos surfistas en la calle, pero Portrush es, por lo demás, una ciudad fantasma. Es domingo. Las calles pueden estar vacías, pero las olas continúan batiendo, ajenas a los gigantes y a la historia que define esta costa tan claramente. ♦



SECCIÓN DE LIBROS

PERDIDO EN ALTA MAR

Nadie lo vio caerse del barco en mitad de la noche. ¿Cuánto tiempo podría sobrevivir en aquel mar agitado por la tormenta?

Brett Archibald

DEL LIBRO ALONE: LOST OVERBOARD IN THE INDIAN OCEAN







Todo comenzó con una invitación a surfear las mejores olas del mundo en las islas Mentawai, en Indonesia, un archipiélago separado de la costa oeste de Sumatra por el Estrecho de Mentawai, de 150 kilómetros de ancho. Estos nueve sudafricanos, todos de aproximadamente 50 años y amigos del colegio, quisieron participar de la experiencia. Por pura coincidencia, otros nueve amigos de Australia Occidental, también de 50 años, habían organizado un viaje similar. Ambos grupos, los sudafricanos a bordo del *Naga Laut* y los australianos embarcados en el *Barrenjoey*, se encontrarían y los destinos de dos de estos hombres se entrecruzarían durante dos días imborrables.

“VOY A MORIR AHÍ FUERA”

Brett, miércoles 17 de abril, 2:30 horas, Estrecho de Mentawai. Desde la protección de la cubierta superior, avanzo con dificultad hasta la barandilla a babor del *Naga Laut*, un barco chárter de surfistas de 20 metros de largo, y quedo expuesto por completo al embate de la tormenta. El mar se mueve agitado. Un aluvión de Coca Cola y bilis se dispara a toda velocidad por mi garganta y vomito a un lado. Me limpio la boca y vuelvo a tambalarme. Siento los latidos en mi cabeza, mi estómago es un remolino. Vomito por tercera vez. Pienso en la pizza *calzone* de la cena con un sospechoso relleno de carne.

Me marea mirar el agua. Mi último pensamiento consciente es que

si vuelvo a vomitar así me desmayaré.

Un peso muy grande me fuerza a bajar el mentón contra el pecho. Me tambaleo. Oigo un gorgoteo y unas burbujas que hacen espuma en mis oídos y nariz. El agua empapa mi cara y baja por mi garganta. Toso violentamente y abro los ojos.

Estoy en el mar. El viento aúlla con fuerza y las olas se sacuden con toda su potencia a mi alrededor. Unos 30 metros más adelante, el *Naga Laut* se mueve lentamente y se aleja de mí.

“¡Eh!”, grito, mientras muevo los brazos frenéticamente.

Baz, el indonesio de guardia, no me oye. Veo a Banger (Benoit Maingard) en la cubierta superior.

Nadie me ha visto caer por la borda.

“Dios mío, por favor, haz que el barco vuelva a por mí”, rezo. Pero el barco avanza decidido en medio de la noche y me deja atrás.

Espero, pasmado, tratando desesperadamente de mantenerme a flote. Mis brazos extendidos dibujan inmensos círculos en la turbulenta espuma mientras lucho por coger aire entre las olas.

“Voy a morir aquí”, digo.

No siento miedo, solo una inmensa tristeza porque no volveré a ver a mi mujer ni a mis hijos.



Brett Archibald (arriba izquierda) y sus amigos a bordo del *Naga Laut*. Su viaje de surf se convirtió en una pesadilla después de que Brett cayera por la borda.

Naga Laut, Puerto de Tuapejat, 8:12 horas. El *Naga Laut* se encuentra tranquilamente anclado. Ha sido una noche terrible. Las 12 horas que tardó en cruzar hasta el puerto, en la Isla de Sipura, en medio de la tormenta dejó vomitando a cuatro de los nueve amigos, con una combinación de náuseas, *jet lag* y una supuesta intoxicación alimentaria.

Jean-Marc Tostee, compañero de camarote de Brett, sube la escalera hasta el puente. Yanto, el único miembro de la tripulación que habla inglés, se ríe por lo bajo con el capitán, un hombre mayor al que Brett había bautizado “Skippy.”

“Yanto, ¿has visto a Brett”, la pregunta de Jean-Marc suena urgente.

“¿El ruidoso sin pelo? He buscado por todos lados. No está en el barco”.

El color desaparece por completo de la cara de Yanto. En Indonesia, perder a alguien en el mar es sinónimo de cárcel para el capitán del barco y su primer oficial de cubierta.

Yanto, en pánico, empieza a discutir con Skippy en bahasa, idioma local.

Mark “Ridgy” Ridgway se une a Jean-Marc en el puente y rápidamente se entera de que Brett está desaparecido. “Tenemos que volver a por él”, dice Ridgy.

“Las personas no vuelven del mar”, dice Yanto.

“Todos tenemos entrenamiento militar”, responde con firmeza Jean-Marc. “Él sabe cómo sobrevivir”.



Brett con su mujer, Anita, y sus hijos, Jamie y Zara.

Mientras el capitán se dirige al supervisor del puerto a informar que Brett ha caído por la borda, Ridgy, piloto y experto en náutica, consulta las cartas de navegación del barco. Vio a los hombres enfermos a las 2:30, y entonces Brett estaba vomitando por la barandilla de babor. “Estaríamos aproximadamente por aquí”. Marca un punto en el mapa.

Ridgy evalúa la corriente. “Dos nudos, en sentido sur”, dice Yanto y delinea la búsqueda en el mapa.

El capitán recibe una llamada. Puede alcanzarlos en la lancha. Los motores del barco rechinan y vuelven a la vida. El viento produce un oleaje cruzado que hace que el barco se incline al salir de la bahía.

FURIA Y ARREPENTIMIENTO

Brett, una hora en el agua. El agua se nota cálida, como un baño templado.

Mi estómago aúlla de nuevo, aquella abominable pizza aún estaba haciendo su trabajo. Estoy deshidratado por los continuos vómitos y toda el agua salada que he tragado.

Sé que no puedo dejar que el miedo me domine. Mantén la calma, me digo a mí mismo, mantente alerta y atento a todo lo que sucede a tu alrededor.

Comienzo a hablar en voz alta a mi mujer, Anita. “Neets, siento mucho tener que dejarte de este modo”.

Pienso en mi pequeña Zara, de nueve años, y en Jamie, de solo 6. Mi hija es mi princesa. Mi hijo es una alocada versión de mí mismo en tamaño reducido. El dolor en el pecho es como un bloque de cemento.

La sensación de arrepentimiento se va plegando en mi interior como origami. Dejaste tu carrera corporativa en Londres, me recuerdo a mí mismo. Volviste a Ciudad del Cabo por el estilo de vida, pero has estado inmerso en tu maldito negocio de toldos.

Y ahora vas a morir.

La furia se apodera de mí. “¡No es justo!”, grito a las nubes.

Sin previo aviso, olas inmensas aparecen desde la oscuridad y me tumban. Trago como cuatro litros de agua salada, luego toso y tengo arcadas.

Comienza a caer una lluvia torrencial. Inclino la cabeza hacia atrás y bebo agua fría. Es un bálsamo refrescante para mi lengua hinchada.

Brett, tres horas en el agua. Está comenzando a aclarar. Sé que el sol

sale alrededor de las 5:30. Los chicos pronto se darán cuenta de que no estoy, me digo a mí mismo.

En el peor de los casos, llegarán al puerto, descubrirán que no estoy y volverán. Cuando caí por la borda habíamos recorrido cerca de un tercio del tramo del estrecho, unos 50 kilómetros desde Padang, de donde partimos. Calculo que necesito mantenerme a flote durante otras 11 horas, 14 como máximo.

Comienzo a sentir que tal vez tenga una oportunidad.

Tienes que empezar a nadar, pienso. Pero he girado tantas veces que estoy completamente desorientado. Hasta que no salga el sol no puedo decidir hacia dónde ir. Nado en la dirección que creo ha avanzado el bote.

De pronto, comienzo a sentirme muy cansado. Nadar está consumiendo mi energía. En mi bolsillo hay un rectángulo de cartón plegado con un ticket de compra en su interior. Está sorprendentemente seco. Arranco una esquina diminuta y la coloco en el agua. Se aleja a toda velocidad de mí.

He estado nadando en contra de la corriente. Lo único que puedo hacer es girar y avanzar en ese sentido.

Enseguida nadar me resulta más fácil. Sé que las corrientes oceánicas finalmente conducen a tierra. Cada

poco arranco un trozo de papel y lo uso para determinar la dirección en la que se mueve el agua.

Barrenjoey, Puerto de Tuapejat, 10:12 horas. “¡Pak Doris! ¡Pak Doris!”. Cierta urgencia en la voz de Anas inquieta a Tony “Doris” Eltherington, de 56 años, capitán del barco de alquiler para surfistas llamado Barrenjoey. Desde la cabina del timonel del barco de acero de 21 metros de largo, observa a tres de sus pasajeros australianos y a dos miembros de la tripulación bajarse de la lancha. Habían ido al pequeño y rústico pueblo durante una hora.

Eltherington, australiano rudo y fuerte, es un veterano marinero experto en estas tierras, un tanto excéntrico e irascible. Pero la manera en la que maneja las embarcaciones y su conocimiento de estas aguas genera un profundo respeto.

Su voz, áspera desde que sufrió un accidente de moto, se ha convertido en su marca registrada. Eso y su apodo Doris, que le pusieron de niño por su melena rubia estilo Doris Day.

Anas acude primero a Doris. “Emergencia, Pak Doris”, dice, usando un término respetuoso para una persona mayor. Elvis, primer oficial de cubierta, dice: “Un bule se ha caído del Naga Laut. Durante la noche”. Bule es el término que usan los locales para

**“ESE HOMBRE ESTÁ VIVO”, AFIRMA.
“Y TENEMOS QUE IR A BUSCARLO”.**

referirse a los extranjeros, particularmente de raza blanca.

Doris enciende la radio y llama al Naga Laut. Se oye una cascada de información en bahasa. Doris le pasa el auricular a Elvis, quien anota las supuestas coordenadas del Naga Laut en el momento del incidente. “El hombre estaba vomitando en cubierta alrededor de las 3 de la mañana”.

Doris llama al supervisor del puerto. “Aquí Tony Eltherington a bordo del Barrenjoey”, grita por radio. “¡Deben salir a buscar a ese hombre!”.

La respuesta suena bastante desinteresada: “Muy mal tiempo”.

“Vamos, por favor. Llamen a los equipos de búsqueda y rescate, a la marina, al ejército”. “Su barco está allí; también está el de SurfAid. ¡Necesitamos lanchas a motor!”.

“Demasiada tormenta”. Un fuerte ruido indica que han apagado la radio.

Doris sabe que no habrá ninguna respuesta oficial. En emergencias de este tipo, la coordinación de las operaciones de rescate y recuperación quedan en manos de voluntarios y barcos de surfistas.

Repentinamente se muestra decidido.

“¡Elvis! Carga combustible en la lancha a motor. Ese hombre está vivo. Y tenemos que ir a buscarlo”.

UN DOLOR ATROZ

Brett, cinco horas en el agua. Con la luz de la mañana me elevo y descendiendo con las olas y trato de flotar de espaldas para descansar mis extremidades. Me hundo rápidamente.

Me empujo nuevamente a la superficie, tosiendo, y vuelvo a moverme en el agua haciendo pequeños círculos con brazos y piernas.

Aunque la temperatura del agua es cálida, comienza a subir una sensación de frío por mis articulaciones.

Me enorgullezco de poder, a los 50 años, hacer todas las actividades físicas que me encantan, como surf, ciclismo y rugby. Esta vez no será diferente.

Cape Rouleur, una carrera urbana de ciclismo en la que se recorren entre 150 y 200 kilómetros al día durante tres días fue agotadora, especialmente bajo el calor del verano y el viento. Lo hiciste, así que también podrás hacer esto, me digo a mí mismo.

Minutos más tarde, un dolor paralizante irrumpe en mis piernas. Calambre. Me hundo como una piedra.

El agua me llena boca, garganta, oídos. Me voy a ahogar. Ese pensamiento me invade en medio del pánico mientras miro hacia arriba bajo la superficie del mar. Está muy oscuro.

Con la cadera como punto de apoyo, sujeto los dedos de los pies

CIERRA LOS OJOS Y REZA. LUEGO HABLA A SU MARIDO: “VUELVE A CASA, VUELVE A MÍ”.

y los empujo hacia mi cuerpo para elongar los músculos isquiotibiales. Mis pulmones quieren explotar. Junto las piernas nuevamente e intento empujarme hacia la superficie.

Toso y digo incoherencias al salir a la superficie con las manos abiertas.

Miro al cielo y busco un respiro en las nubes, algo que me ofrezca más luz. Pero comienza a llover otra vez. Otra tormenta me golpea.

“¿Los chicos están de camino? Cuando me canso, debes decirme que siga intentándolo”, le ruego a Anita.

Ciudad del Cabo, 6:13 horas. Louise Killeen golpea con urgencia el cristal de la puerta de entrada de la casa de su amiga Anita.

A través del cristal, Anita ve la mirada de su amiga. Algo pasa. Abre la puerta.

“Es Brett. Lo siento mucho, Anita, pero ha caído por la borda”. Louise cuenta lo que su marido, Craig, le ha dicho en su llamada desde el teléfono satelital del Naga Laut. “Creen que ha estado perdido en el mar unas siete, tal vez ocho horas”.

Anita siente una fuerza física, como un golpe que impacta en su cara. No puede respirar, se queda sin aliento.

Zara sale de la cocina. “¿Mami, qué pasa?”.

Anita no puede decirles a los niños que su padre está perdido. Se pone de pie y respira hondo. “No logramos contactar con el barco”, le responde a su hija. “Intentaremos hablar con

ellos por el teléfono satelital. Llévate a Jamie e id a ver la televisión”.

Los padres de Anita y su hermana pequeña, Helene, llegan después de las 9. Helene se ofrece a llevar a los niños al colegio. Anita organiza un pequeño altar en el salón. Coloca un marco con una foto de Brett sobre la repisa de la chimenea, busca un mapa, pone la foto sobre el Estrecho y luego enciende tres velas alrededor.

Anita cierra los ojos y reza, luego habla a Brett: “Vuelve a casa, vuelve a mí”. Imagina que puede escucharlo diciendo su nombre.

Barrenjoey, Puerto de Tuapejat, 12:16 horas. “¿Necesitas una mano?”, pregunta Simon Carlin, uno de los pasajeros de Doris. Colin Chenu y Jeff Vidler están con él en la popa, donde está amarrado el Bynda Laut, el barco de apoyo del Barrenjoey, una embarcación de doble motor y 7 metros de longitud. Doris verifica que el GPS manual funciona.

El cielo está oscuro, pero la lluvia es más suave ahora.

“Este hombre lleva desaparecido en el mar durante al menos nueve horas”, dijo alguien antes. “Está muerto”.

El comentario empuja a Doris más allá de sus límites. “¿Si se tratara de mí, quisiera que alguien estuviera buscándome!”, ruge. “Aunque encontremos un cuerpo, quisiera poder entregárselo a su familia”, dice molesto.

Doris responde a la oferta de Simon. “Ven si quieres”.

Tony Eltherington creció en la Costa Dorada de Australia. Su hermana Denise lo introdujo en el mundo del *surf*, vía de escape de los hermanos de un padre abusivo. A los 11 años, ya surfaba junto a chicos mucho mayores.

Ganó algunas competiciones de surf a principios de los 70, pero las drogas y el alcohol ocupaban su tiempo.

Se fue a Indonesia y se hizo un nombre allí, no tanto como competidor sino como artista.

El mar lo llamaba siempre. Tras la ruptura de su primer matrimonio, del que tiene una hija, conoció a Suzanne. Se casaron, abrieron un negocio de *surf* en la Costa Dorada y tuvieron dos hijos. Pero Doris se sentía prisionero en tierra. Finalmente vendió el negocio y se mudó con su familia a Java Oriental para vivir una vida junto al mar. Suzanne volvió a Australia con los niños seis meses después.

Doris se abandonó al alcohol cuatro años. Después de sufrir un accidente en moto que le provocó heridas graves en la cabeza, dejó de beber. Comenzó a trabajar en operaciones de salvamento en el puerto de Bali, luego consiguió trabajo como capitán de un barco *chárter* de *surf* en las Islas Mentawai. Lo más importante es que volvió a contactar con su familia a pesar de la distancia entre ellos.

En 2012 comenzó su propio negocio de barcos de alquiler de *surf*.

Después de tres décadas, conoce estas aguas como ningún otro.

Naga Laut, 15:40 horas. El barco se sacude fuerte hacia arriba y abajo y se inclina a derecha e izquierda entre las olas. Los ocho amigos han montado guardia alrededor de la cubierta, agachados, con cazadoras o toallas sobre la cabeza para protegerse de la lluvia. Miran fijamente el agitado océano.

Ridgy grita: “¿Qué es eso? ¿Qué es eso?”. Los hombres se dirigen hacia babor y siguen con la vista el dedo que señala algo en medio de aquel remolino gris.

Alguien le indica al capitán que pare el barco. Los motores se apagan.

Finalmente, Ridgy ubica el objeto con los prismáticos. “No es él. Es solo basura”. A medida que el barco, golpeado por el viento y las olas, comienza un suave viraje hacia el puerto, la lluvia reduce la visibilidad prácticamente a cero.

En el puente, el capitán y Yanto mantienen un intenso intercambio tratando de pensar el siguiente paso. Tras un minuto y Ridgy grita: “¡Yanto! ¡Creo que he visto otra cosa! ¡Dile al capitán que debemos volver!”

“El capitán dice que no podemos ir allí”, afirma Yanto. “Dice que vayamos a tierra. Se acerca más tormenta”.

“Esta es la zona de búsqueda”, dice Craig. “¿Por qué nos vamos?”

“El barco se hundirá”. Yanto prácticamente está gritando. “Debemos ir a tierra a cargar combustible. Volveremos a salir a las 3”.

“Vi algo, estoy seguro”, dice Ridgy a nadie.

Los hombres quedan encorvados y en silencio; se encienden los motores diesel y el Naga Laut comienza su lenta travesía de vuelta a tierra.

El ánimo del grupo ha tocado fondo.

“¡ESTOY AQUÍ!”

Brett, 13 horas en el agua. Una nube negra se mueve sobre mí. Gotas enormes caen del cielo. Levanto la cabeza; mi única preocupación es introducir líquido en mi cuerpo.

La tormenta no dura mucho. El cielo mantiene su tono pálido. Luego, a través de un momentáneo descanso entre las olas, lo veo. Aproximadamente a 300 metros de distancia, en medio de un velo de lluvia: un barco. Es el Naga Laut.

Están viniendo directos a mí. Una sensación de alivio me invade.

Comienza a llover con más fuerza. De pronto el barco se detiene aproximadamente a 200 metros de mí. Comienzo a gritar. “¡Estoy aquí!”

El barco empieza a girar. Solo puedo divisar a Niall Hegarty junto a Banger del lado de estribor. Ridgy está en la popa gritando, gesticulando descontrolado.

Me han visto.

Grito sin parar, pero mi voz se pierde en el viento. Luego veo a Niall bajar la cabeza y a Banger cruzarse de brazos. No me han visto.

Y luego se encienden los motores. Comienzan a moverse. Lentamente giran.

“¡Dios mío, no, no!”, grito desesperado. Pasmado, observo alejarse el barco.

Bynda Laut, 18:40 horas. El viento del norte sopla entre 25 y 35 nudos mientras Doris comienza a moverse en el agitado mar a bordo del Bynda Laut. Simon y otros dos hombres de Australia Occidental se sujetan del toldo de acero. No pueden ver nada a través de la cortina de lluvia grisácea.

A pesar de sentirse cada vez más inquietos por su propia seguridad, están impresionados por el espíritu incansable de Doris. No son las condiciones ideales para navegar en este pequeño barco.

La luz comienza a debilitarse y Simon grita a Doris: “Realmente ya no podemos ver nada aquí, capitán”. El capitán asiente. Necesitará al menos una hora para volver al Barrenjoey.

Este tiempo es extraño y caprichoso y Doris reza en silencio que lleguen vientos del sur que calmen de algún modo las condiciones actuales. No ha visto corrientes así en cinco años.

Doris conduce el Bynda Laut hacia el Barrenjoey. La lluvia finalmente cesa.

**NOTO UN FUERTE IMPACTO EN LA ESPALDA.
SIENTO HORROR. ES UN TIBURÓN.**



En el Naga Laut, algunos de los amigos de Brett se reúnen la segunda noche de su desaparición para definir el trayecto a seguir el día siguiente.

UN ENCUENTRO ATERRADOR

Brett, 18 horas en el agua. La oscuridad avanza rápidamente. El sol se ha puesto entre las nubes. Lo que indica, al fin, dónde está el oeste. Me doy cuenta de que las islas deben estar delante de mí. Mientras los pensamientos resuenan en mi cabeza siento un fuerte impacto contra la espalda, como un golpe, ligeramente por encima del riñón izquierdo.

Comienzo a girar. Y luego... ¡bum! Lo que sea me golpea otra vez. Me invade el horror. Es un tiburón.

Tienes que ver de qué se trata, me digo a mí mismo, a medida que el pánico y la desesperación se apoderan de mí. Me hundo por debajo de la superficie y giro lentamente. El tiburón, a unos metros de distancia, viene directo hacia mí.

Se mueve a través del agua como a cámara lenta, su cola gigante sacude

toda su silueta de izquierda a derecha. Reconozco los bordes negros de su aleta vertical, es un tiburón punta negra. Mide dos metros de largo, es grande para su especie. Debe estar demasiado hambriento para atacar a un humano.

De un minuto a otro, desaparece. Llevo la mano donde me golpeó. La zona está muy sensible. No obstante, me siento animado. Los tiburones punta negra están cerca de arrecifes. Tengo esperanzas de estar

cerca de tierra.

Siento la presencia de Anita. Creo que oigo su voz. “Nada, Brett, cariño. ¡Nada!”

Barrenjoey, Puerto de Tuapejat, 21:30 horas. De nuevo a bordo del Barrenjoey, anclado y seguro en una pequeña bahía al sur de Padang, Doris contacta con Ridgy en el Naga Laut. “Ya sabemos sobre su compañero perdido”, suena la voz de Doris. “¿Piensa que puede mantenerse nadando?”

“Seguro. Rendirse no está en su naturaleza”, responde Ridgy.

Una hora más tarde, Pete Inglis, Simon Carlin y Colin Chenu se unen a Doris en la cabina del timonel.

“Doris, los chicos están hablando abajo”, se arriesga a decir Simon. “Este tipo lleva en el agua mucho tiempo. Es probable que ya no esté vivo...”

“No me interesa lo que cuchichean abajo”. Doris se pone en pie. “¡Lo encontraremos! ¡Debemos seguir buscándolo!”

El capitán vuelve a sentarse. “Hablé con un bule abordo del Naga Laut. Se trata de un hombre de 50 años, ciclista. Está en buen estado físico, probablemente siga vivo. Tiene mujer. Dos niños pequeños. Tiene motivos para mantenerse con vida”.

Doris mira a la lejanía. “La hipotermia va a matarlo antes que cualquier otra cosa, pero la temperatura del agua es cálida. Además, no ha habido sol. Ya os lo he dicho, está vivo”.

Un silencio incómodo se apodera de los australianos. El capitán parece haber interpretado la falta de acción, tanto de las autoridades como de los que lo rodean, como una especie de traición personal.

Pete coloca sobre la mesa un mapa del océano. “De acuerdo, compañero. Decidamos un curso a seguir para la mañana”.

Consideran las mareas, la reducción del viento y los cambios en las corrientes. “Iremos en dirección noreste hacia Padang, pero a los 99 grados giraremos”, anuncia Doris al cabo de unos minutos.

Pete sacude la cabeza. “Eh... no, Doris, debemos avanzar precisamente al este... la corriente va hacia el sur”.

Doris se mantiene firme. “¡Yo soy el capitán de este barco! Las mareas ayer se dirigían al sur, pero la corriente se ha movido al norte. Iremos al norte. Mi instinto no se equivoca”.

Barrenjoey, 23:07 horas. Doris evalúa cómo coordinar las horas siguientes. Llama a Martin Daly. En 2004, Daly ignoró las advertencias y le ofreció a Doris un trabajo como capitán de uno de sus barcos chárter. Doris se agarró a esta oferta como a un salvavidas y navegó las aguas de las Mentawai durante ocho años para Daly.

Ahora Daly destina a la búsqueda dos de sus embarcaciones, Indies Trader 3 e Indies Trader 4. “Pero si alguien va a encontrar a este tipo, serás tú”, le dice a Doris. Esto lo anima, le hace sentir un poco menos aislado.

Doris llama a un colega que trabaja en gestión de emergencias. “No he tenido apoyo de los equipos de búsqueda y rescate, ni del ejército, ni del supervisor del puerto”, dice Doris. “No les preocupa un único hombre”.

“¿A qué distancia sucedió esto?”, pregunta su amigo. Pero después de pensarlo, concluye: “Dorie, está muerto. ¿Con las condiciones meteorológicas de hoy? ¿Sin chaleco salvavidas? Puedes olvidarte del asunto”.

“Gracias por nada, compañero”. Doris ya había recibido respuestas

ESTOY EN UN LUGAR ESPELUZNANTE. LEJOS DE LOS VIVOS Y CERCA DE LOS MUERTOS.

similares y poco cooperadoras de conocidos que trabajaban en rescates en plataformas petrolíferas.

Cerca de medianoche, Steven "Sooly" Sewell, capitán de otro barco chárter llega al Puerto de Tuapejat abordo del Huey y ancla cerca de allí. Doris se siente agradecido por la compañía. Sooly le informa a Doris que sus pasajeros se están quejando y Doris le habla sobre su desacuerdo con Pete Inglis.

"¿Qué quieres hacer?", pregunta Sooly.

Quiero ubicar todos nuestros barcos en línea, a una milla de distancia entre nosotros, y avanzar en paralelo por esta ruta".

Doris camina de un lado a otro. Tenemos que encontrarlo, sigue pensando. Tiene hijos... yo tengo hijos.

BELLEZA Y FUEGO

Brett, 20 horas en el agua. Advierto una luz extraña que proviene del océano. Un bellissimo líquido verde azulado. Me doy cuenta de que es fosforescencia, plancton vivo en la superficie del agua. Deslizándome de espaldas, toco con mis manos esta maravilla de neón de la tierra de las hadas antes de que desaparezca con el despertar de las olas.

Por primera vez, las nubes se abren y revelan una zona de cielo estrellado.

La luna, casi llena esta noche, ya brilla en lo alto.

Uso el método que aprendí como *boy scout* para ubicar el sur. Dibujo una línea mental en el horizonte desde el punto de intersección del eje más largo de la Cruz del Sur y la bisectriz perpendicular de las dos estrellas indicadoras y me doy cuenta de que, en realidad, no he estado nadando en dirección sur. Estoy moviéndome en sentido opuesto.

Un ardiente latigazo de dolor sube por mi pecho y alrededor de mi cuello: tentáculos de medusas. Grito de dolor. Es pura electricidad que quema, late. Sacudo mis extremidades, me contorsiono a través del espeso bosque de agua y fuego y me quito de encima los tentáculos.

Repentinamente los animales desaparecen. Estoy jadeando por el dolor y el esfuerzo. Aún en la oscuridad puedo divisar las profundas y oscuras ronchas que han dejado por mi pecho.

El mar finalmente está tranquilo. Siento mucho frío. Apenas puedo mantenerme despierto. Mentalmente grito a Anita: "¡Ayúdame a seguir despierto!"

Más tarde. Un pequeño barco. Una canoa. Viene hacia mí. Dos pequeños chicos indonesios están sentados en ella. Me sonríen. Nado hasta ellos y alcanzo la proa. Mi mano se mueve a través del aire y del agua.

LA VOZ SUENA TRANQUILA. "JEFE. LO ENCONTRAMOS. ESTÁ ALLÍ".

Me hundo. Reúno mi último aliento para empujarme hacia la superficie y logro emerger. Estoy tosiendo.

Ha sido un truco de mi mente, un fantasma. Otra decepción aplastante. Estoy en un lugar espeluznante, desconocido. Lejos de los vivos y muy cerca de los muertos.

Barrenjoey, jueves 18 de abril, 5:34 horas. Amanece y es un día perfecto. Doris ya ha estado hablando por teléfono satelital y radio con los barcos que se dirigen hacia su zona de búsqueda. Silencioso y en calma, funciona con certeza y determinación.

Doris observa mientras Sooly maniobra el Huey. El barco más rápido llegará primero a las coordenadas designadas.

Sooly sonríe y saluda al capitán del Barrenjoey desde la cabina del timonel al pasar frente a él.

Doris ve cómo la proa del Barrenjoey atraviesa la estela del Huey. De pronto, todos los sonidos parecen detenerse y lentamente una idea cobra forma en su mente. Está seguro de lo que debe hacer.

Doris sujeta el radio. “Sooly, me separaré a los 18 grados e iré más al norte. Descenderé al llegar a 10”.

Es un momento crucial.

“Recibido. Lo que tú digas, compañero”.

El Barrenjoey rota lentamente sobre las tranquilas aguas.



Cuando Brett divisó por primera vez el Barrenjoey, todo lo que podía distinguir era el mástil. Para él parecía como una cruz que surgía del agua.

“¡DIOS MÍO, LLÉVAME!”

Brett, 28 horas en el agua. Estoy concentrado en conservar la energía. Me estiro todo lo que puedo y doy grandes brazadas. Siento ardor en brazos y piernas.

El sol ya ha salido. Giro lentamente en círculo. La silueta de una isla emerge del agua ante mí. Mi cuerpo se estremece. Alivio. Allí, otra isla, mucho más lejos. Nado hacia la más cercana, pero no avanzo en absoluto.

Lenta y débilmente, saco el último trozo del papel que tenía en el bolsillo. Solo queda un centímetro cuadrado. Lo parto a la mitad. Revela que la corriente se mueve hacia el norte, entonces giro y nado con ella.

Veo una pequeña mancha a lo lejos. Inmóvil entre las islas. Es un barco. Debo nadar hasta él. Cada vez que levanto la cabeza, el barco parece estar más cerca.

Luego, llega hasta mí el sonido de un motor que arranca. Se aleja.

Siento cómo la furia asciende desde lo más profundo de mi ser. Comienzo a gritar. Golpeo el agua con los brazos impotentes. “¡Dios mío, llévame! ¡Ya no puedo más!”

Me hundo bajo el agua y floto, suspendido. Una cúpula de un azul magnífico resplandece a través del agua.

Neets, Zara, mi pequeño Jamie. Los quiero más de lo que nunca podrán saber.

Respiro y lleno mis pulmones con el agua salada.

De pronto, un dolor agonizante me quema la lengua. Mi lengua en carne viva no puede tolerar el ardor del agua salada.

Me impulso a través de dos metros de agua y aparezco en la superficie, asfixiado, echando agua por la nariz. ¡No puedes hacer esto! ¡No puedes dejarte morir!

Giro la cabeza. Flotando en el agua la veo. Una cruz negra.

Barrenjoey, 6:58 horas. Doris ha redirigido el Barrenjoey hacia la nueva zona de búsqueda. Todos los australianos están en posición en cubierta.

En la cabina del timonel, Doris se sirve otro café. En la quietud de la mañana, escucha la voz de Anas.

“Jefe”. Su voz suena tranquila. “Lo encontramos. Está allí”



Arriba: los pasajeros del Barrenjoey y Elvis Waruwu llevan a Brett al barco. Abajo: tripulación y pasajeros del Barrenjoey celebran este impensable rescate. Doris está sentado a la derecha de Brett.

En el mismo momento, Pete grita desde la proa. “¡Allí! ¡Lo tenemos!”. Señala al noreste.

Por un momento, los hombres a bordo se quedan inmóviles. Luego un potente grito de emoción se abre paso por la cubierta. Luego más gritos. Ovaciones. Aplausos.

Doris mira a lo lejos. Aproximadamente a cien metros divisa la cabeza de un hombre que resplandece como un faro en la luz de la mañana y, a su lado, un brazo fantasmagóricamente blanco que se levanta y se sacude.

Gira el timón frenéticamente. Apunta hacia el hombre en el agua, luego se tapa la cara con las manos y llora.

“¡TE TENEMOS!”

Brett, 28 horas y media en el agua. La cruz se vuelve cada vez más grande. De repente me doy cuenta de que es la parte superior del mástil de un barco. La proa de un barco asciende por mi línea de visión y luego veo toda su extensión. Estimo que estará a unos 400 metros de distancia. Hay actividad en la cubierta. Los hombres parecen hormigas.

Bajo la cabeza y comienzo a nadar. Cuando me detengo y miro hacia arriba, veo que el barco viene directo hacia mí, a solo unos cien metros de distancia.

“¡Alto! “¡Alto!”. Me empujo fuera del agua lo más alto que puedo usando los últimos restos de energía.

Veo que lanzan un salvavidas por la barandilla y cuerpos que se sumergen.

El último esfuerzo para nadar me deja completamente agotado. Comienzo a hundirme. Tan cerca...

Y luego un brazo me sujeta bajo las costillas y abraza mi pecho. Levanto la cabeza y veo un salvavidas naranja brillante alrededor de mi cuerpo.

Luego lo oigo.

“Te tenemos, compañero. Te tenemos”.

Brett Archibald fue rescatado a las 7:15 horas del 18 de abril de 2013. Había nadado a la deriva aproximadamente unos 70 kilómetros. Temblaba, pero fuera de eso, su estado era bueno. Doris Eltherington fue un héroe reacio, permaneció en el puente hasta que sus pasajeros insistieron en que bajara a conocer a Brett.

Brett llamó a Anita; su mujer lloraba de emoción y alivio. Una euforia indescriptible selló el encuentro con sus amigos cuando el Naga Laut se reunió con el Barrenjoey.

En 2014, Surfing Australia, organización representativa de este deporte, entregó a Doris el premio “Peter Troy Lifestyle Award” por sus valiosas aportaciones al surf y el “Waterman of the Year Award”, uno de los premios más prestigiosos por el heroísmo demostrado en el rescate de Brett. 🏠

DEL LIBRO ALONE: LOST OVERBOARD IN THE INDIAN OCEAN
POR BRETT ARCHIBALD, COPYRIGHT © 2016 POR BRETT
ARCHIBALD. REIMPRESIÓN CON AUTORIZACIÓN DE LITTLE,
BROWN BOOK GROUP, UNA DIVISIÓN DE HACHETTE UK.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.



Significado verdadero

Un masaje es simplemente un abrazo profesional.

REDDIT.COM

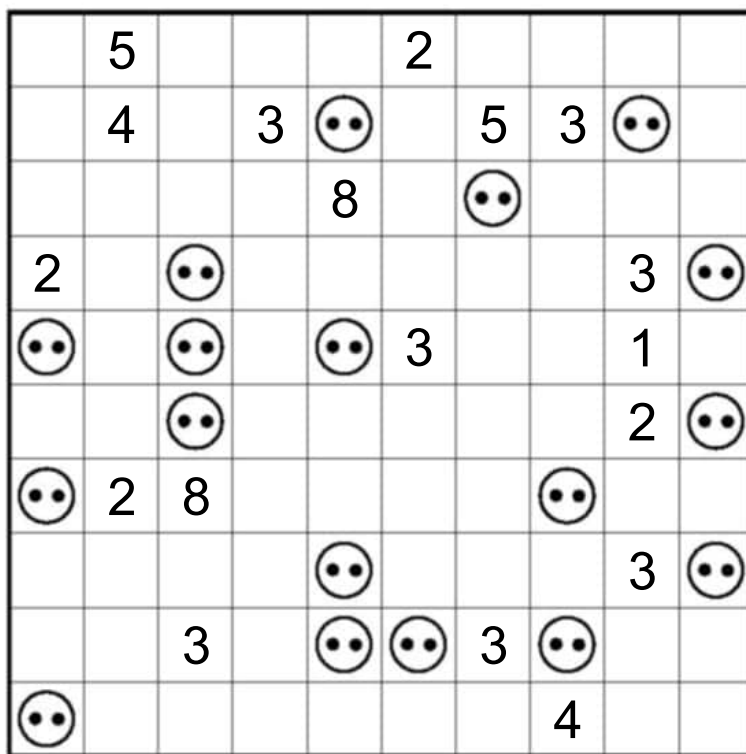
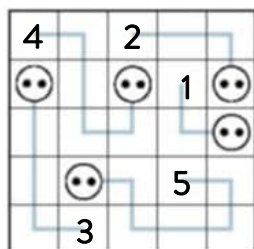
ROMPECABEZAS

Contacto

CÓMO JUGAR:

Traza una línea desde cada número hasta un enchufe. Cada línea debe pasar tantos cuadros vacíos como indique el número. Ningún cuadro debe quedar vacío y ningún enchufe debe permanecer sin usar.

EJEMPLO:

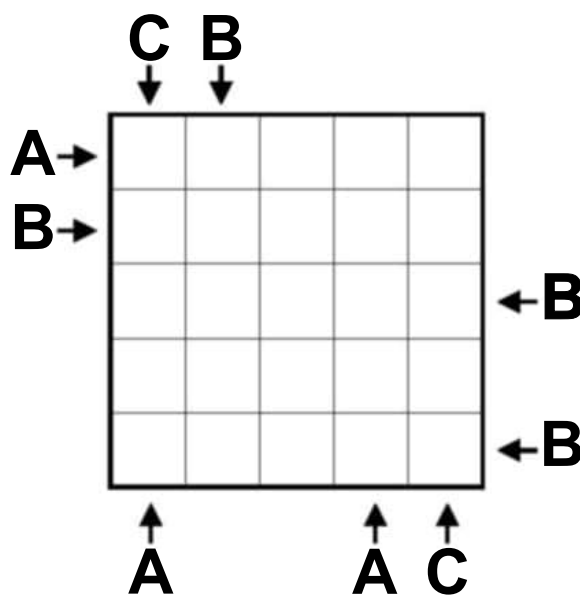
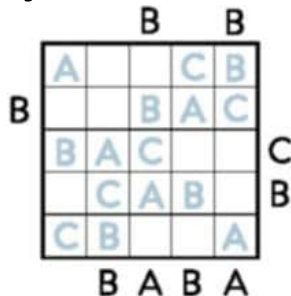


ABC

CÓMO JUGAR:

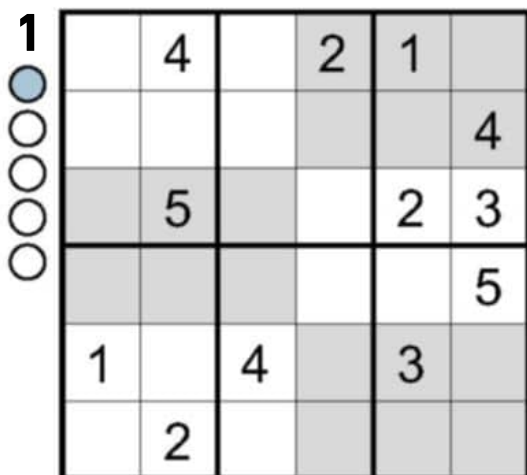
Coloca en cada fila y columna las letras A, B y C, de modo que ninguna fila o columna contenga la misma letra dos veces. Las letras fuera de la cuadrícula indican qué letra se encuentra primero desde la dirección de la flecha.

EJEMPLO:



VISITA PZZL.COM/RD PARA SUGERENCIAS Y EJEMPLOS DE AMBOS TIPOS DE ACERTIJOS

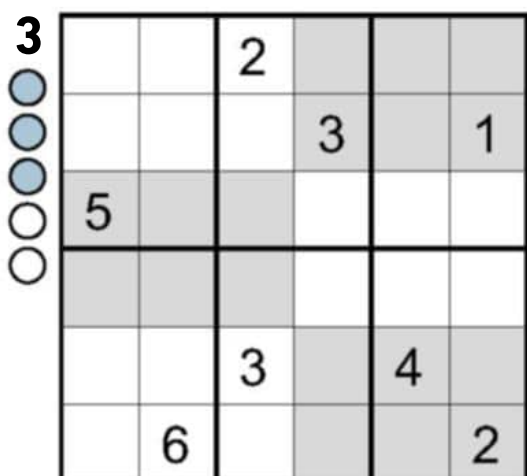
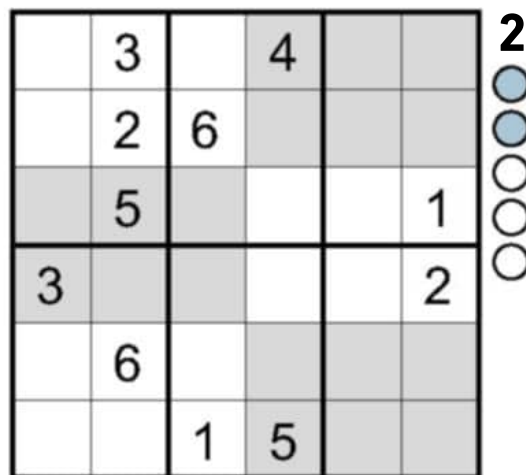
SUDOKU 6X6



CÓMO JUGAR:

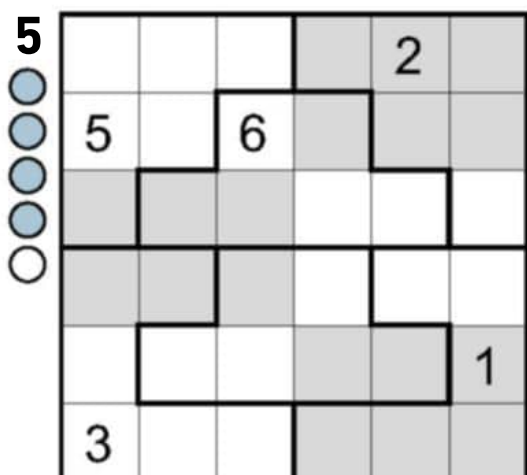
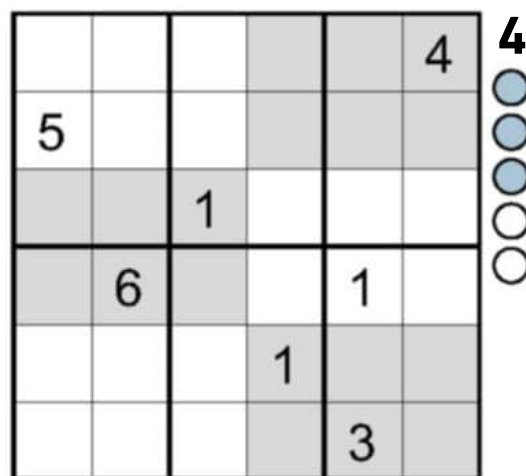
Coloca los números del 1 al 6 una sola vez en cada

- a) fila,
- b) columna,
- c) área destacada en negrita y
- d) rectángulo blanco o gris.



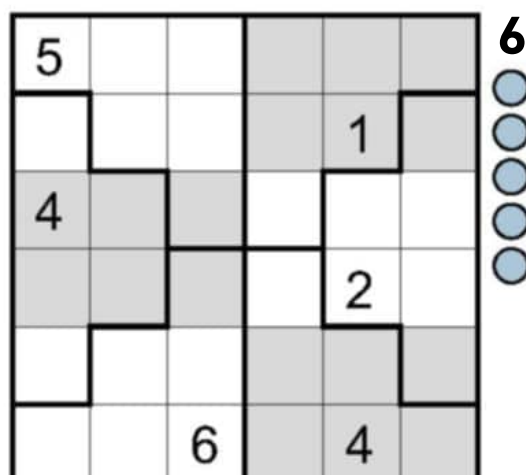
EJEMPLO:

1	2	6	5	3	4
3	5	4	1	2	6
6	4	2	3	5	1
5	1	3	6	4	2
2	3	1	4	6	5
4	6	5	2	1	3



¡ATENCIÓN!

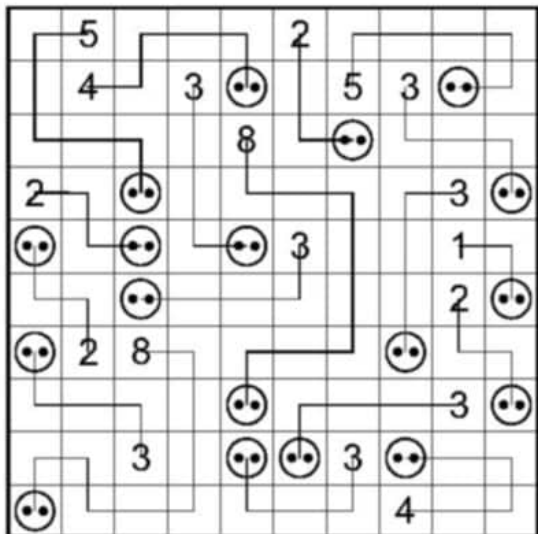
¡Las áreas destacadas en negrita ya no son de 2 x 3!



SOLUCIONES ROMPECABEZAS

Viene de la página 120

Contacto



ABC

		A	C	B
	B	C		A
C	A		B	
B			A	C
A	C	B		

SOLUCIONES SUDOKU 6X6

1

3	4	5	2	1	6
2	1	6	3	5	4
6	5	1	4	2	3
4	3	2	1	6	5
1	6	4	5	3	2
5	2	3	6	4	1

2

1	3	5	4	2	6
4	2	6	1	3	5
6	5	2	3	4	1
3	1	4	6	5	2
5	6	3	2	1	4
2	4	1	5	6	3

3

3	1	2	6	5	4
6	4	5	3	2	1
5	2	1	4	6	3
4	3	6	2	1	5
2	5	3	1	4	6
1	6	4	5	3	2

4

6	1	2	3	5	4
5	3	4	6	2	1
4	2	1	5	6	3
3	6	5	4	1	2
2	5	3	1	4	6
1	4	6	2	3	5

5

1	3	4	6	2	5
5	2	6	4	1	3
6	1	3	2	5	4
4	5	2	1	3	6
2	4	5	3	6	1
3	6	1	5	4	2

6

5	6	1	4	3	2
2	3	4	5	1	6
4	1	2	6	5	3
6	5	3	1	2	4
3	4	5	2	6	1
1	2	6	3	4	5

VOCABULARIO



**"Nadie comprendió entonces sus palabras.
Por eso andan, ahora, las palabras,
pasando por los vientos,
ávidas de que alguno las recoja
siglos después de pronunciadas".** (José Hierro)

Salvador Gutiérrez Ordóñez, de la Real Academia Española (RAE)

1. inefable **A** Infalible. **B** Inasumible.
C Que no se puede explicar con palabras.

2. rutilante **A** Elevado. **B** Dominador.
C Brillante.

3. innato **A** Recién nacido. **B** Connatural,
no aprendido. **C** No nacido.

4. paulatino **A** De san Vicente Paúl.
B Palaciego, cortesano. **C** Pausado,
calmoso, lento.

5. perentorio **A** Apremiante, urgente.
B Perecedero. **C** Que perdura.

6. arduo **A** Ardoroso, valiente.
B Que utiliza ardides. **C** Difícil, costoso.

7. ostensible **A** Ostentoso. **B** Manifiesto,
patente. **C** Que se puede extender.

8. denodado **A** Valiente, intrépido.
B Con muchos nudos o nodos.
C Denostado.

9. ignoto **A** Alejado. **B** Desconocido.
C Ígneo, que tiene relación con el
fuego.

10. bucólico **A** Triste, aburrido.
B Pastoril, campestre. **C** Relativo a las
enfermedades de la boca.

11. esmerilado **A** Que es estéril.
B Que se esfuerza con esmero.
C Brillante, pulido como un
espejo.

12. crepitante **A** Que respira con
dificultad. **B** Que produce ruidos
intermitentes como la sal en el fuego.
C Temeroso, que tiembla.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. inefable (C) Que no se puede explicar con palabras. «El inefable Juan Ramón Jiménez recogía ejemplos para su antología».

2. rutilante (C) Brillante. «Tenía un aspecto rutilante, como el oro macizo».

3. innato (B) Connatural, no aprendido. «Los platónicos sostienen que el hombre llega a este mundo con unas ideas innatas, no aprendidas».

4. paulatino (C) Pausado, calmoso, lento. «Ha significado un paulatino cambio en los modos de vida del hombre en la sociedad».

5. perentorio (A) Apremiante, urgente. «La Administración ha fijado unos plazos perentorios para el pago de los derechos de sociedades».

6. arduo (C) Difícil, costoso. «Ha seguido un arduo proceso de investigación hasta encontrar la luz».

7. ostensible (B) Manifiesto, patente. «Esta generación de directivos mejoró de forma ostensible los resultados de las empresas».

8. denodado (A) Valiente, intrépido. «El éxito se debe a una denodada actitud ante las dificultades que hubo de superar».

9. ignoto (B) Desconocido. «Su contenido era tan ignoto para mí como para ella».

10. bucólico (B) Pastoril, campestre. «Algo ocurre con el escenario, esencialmente bucólico y campestre, donde se desarrolla esta película».

11. esmerilado (C) Brillante, pulido como un espejo. «La puertecita tenía un montante de cristal esmerilado».

12. crepitante (B) Que produce ruidos intermitentes como la sal en el fuego. «En la barbacoa humeaban unas brasas crepitantes con la caída de la grasa».

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente

TRIVIAL

Beth Shillibeer

1. ¿Qué actor de *Star Trek* participó en el desembarco de Normandía durante la II Guerra Mundial en el ejército canadiense?

2. El Premio Earthshot, lanzado por el príncipe Guillermo de Inglaterra, otorga un millón de libras a proyectos para solucionar qué tipo de problemas globales.

3. ¿La migración de qué animales en Europa y Canadá se ve beneficiada con la construcción de túneles, el cierre de carreteras y los cruces con ayuda asistida por humanos?

4. ¿Qué género de ficción hace referencia a los efectos del cambio climático?

5. ¿Qué país europeo planea facilitar un hogar a todos sus residentes para el año 2027?

6. ¿Qué leyenda de la pantalla británica lee cuentos para dormir en un nuevo podcast para toda la familia?

14. Para crear productos a medida, algunas empresas de belleza recogen ADN de clientes para mapear el microbioma de qué órgano.

7. ¿A qué hacen referencia biciclo, velocípedo, *randonneur*, gravel y plegable?

8. ¿Qué personaje centenario apareció en la portada del libro Guinness 2021 tras romper dos marcas en 2020 y fallecer a principios de este año?

9. ¿Qué atributo del espacio comparan los astronautas con el metal caliente, un filete quemado y las frambuesas?

10. ¿Qué importaciones de animal proponen prohibir la proposición de ley Jane Goodall en Canadá?

11. Según la leyenda, ¿de qué hizo cubrir el faraón Pepi II a sus sirvientes para alejar las moscas?

12. ¿A qué cadena montañosa de 4.528 metros pertenece el Monte Kirkpatrick, siendo además su pico más alto?

13. ¿A qué rama de las matemáticas pertenecen los cubos de Rubik, que involucran la lógica?



Respuestas: 1. James Doohan (Scotty). 2. Problemas medioambientales. 3. Sapos y ranas. 4. Cl-fi. 5. Finlandia. 6. Julie Andrews. 7. Tipos de bicicleta. 8. El capitán Tom Moore. 9. Su olor. 10. El marfil de los colmillos de elefante y los trofeos de caza. 11. Miel. 12. Montañas Transantárticas, La Antártida. 13. Matemáticas recreativas. 14. La piel.

CITAS CITABLES

**Tu hogar no es donde naces,
es donde cesan tus intentos de escapar.**

—Omar Taher, ESCRITOR

Cuando vemos a nuestros héroes, estamos todos de acuerdo y es lo que importa. Estamos de acuerdo sobre nuestros profesores y personal de emergencia y bomberos. Cuando celebramos a nuestros héroes, recordamos quiénes somos como pueblo unido.

—Renée Zellweger, ACTRIZ

No seas como yo. Sé mejor que yo.

—Cam Newton, ATLETA

¿Tú crees que me importa lo que piensan las nuevas generaciones de mí?
¡Claro que usaré riñonera!

—Dionne Warwick, CANTANTE

El cielo no es el límite, el cielo no tiene límites.

—Sarah Barker, ASTROFÍSICA

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES



PRÓXIMO MES

Potencia tu cerebro

Nuevas investigaciones han descubierto que para potenciar la memoria y mantener la agudeza no hace falta tecnología punta o suplementos: límitate a lo básico.



Atrapar a un acosador

Un escurridizo *hacker* acosando a un grupo de chicas de instituto y la trampa digital que le tendieron junto a un decidido detective.

LECTURA EXTRA

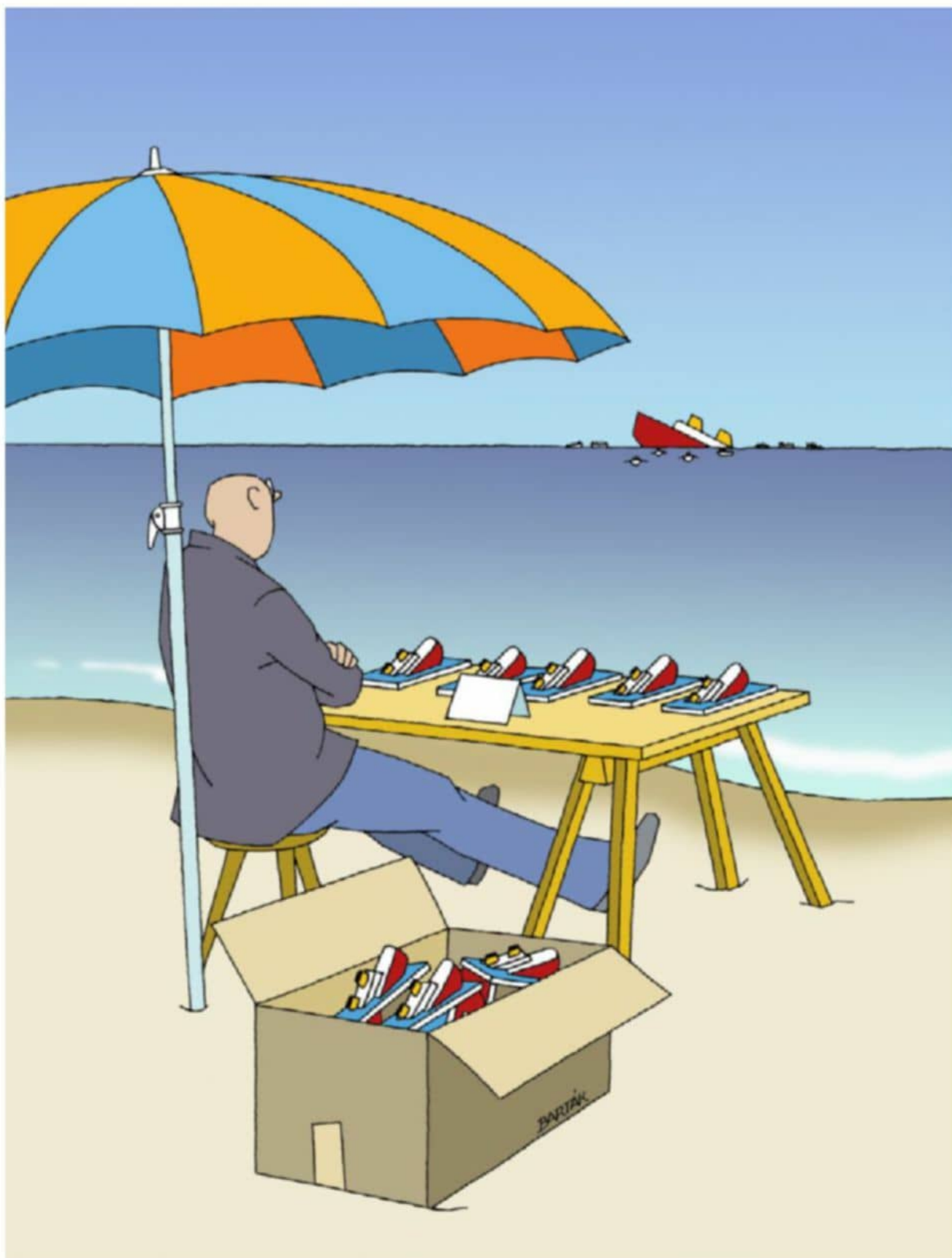
Aprender a amar

Una familia que abrió su corazón a un niño de los antiguos “gulags infantiles” de Rumanía y que no estaba preparada para el reto de criarlo.

El verdadero triunfo olímpico

Eran competidores de diferentes países, en la batalla por el oro. Entonces demostraron al mundo el verdadero significado de la deportividad.

ÚLTIMA RISA



¡Disfrute este verano de unos zapatos 100% cómodos y transpirables!

**EXTRA CONFORTABLES
Y FLEXIBLES**



TRANSPIRABLES



**FÁCILES DE PONER
Y ADAPTABLES**



HORMA EXTRA-ANCHA



**SUELA
ANTIDESLIZANTE**



ZAPATOS DE VERANO TRANSPIRABLES

**Fresh Comfort
3D**



Plantilla
**PIEL
AUTÉNTICA**

**¡OFERTA
ESPECIAL!
ANTES ~~40€~~**

AHORA 30€

Tallas de **40** a **45**

**¡24 horas de
confort para sus pies!**

¡NOVEDAD!

**¡PLANTILLA DE
MEMORY FOAM!**



Efecto "Anticansancio"



**Reduce el impacto
en espalda y
articulaciones**



Solicite ahora FRESH COMFORT 3D

por solo 30€

(más 4,95€ por gastos de envío)

902 107 902

**PARA LOS LECTORES DE
Selecciones
READER'S DIGEST**

**GALERIA
DEL COLECCIONISTA**

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

**¡REGALO
SORPRESA!**



EQ73



FOTO: ISTOCK / CHARLES 03